

Подтянутое, излучающее энергию тело — всего за неделю!

Велико-
лепная

BodyFlex

Фигура

за 15
минут
в день

Грир ЧАЙЛДЕРС

Удивительно
эффективная
программа,
позволившая
вернуть грацию
и здоровье
тысячам
женщин
и мужчин,
независимо
от
возраста
и БЕЗ
ДИЕТ!

Пятьдесят
три года,
мать
троих
детей

«Мои клиентки
только за первую неделю
уменьшают свою талию
на 10—35 сантиметров»



Серия «Д»

Велик

ФИ

за
МИН
в де

Грир

Серия «Здоровье в любом возрасте»

Великолепная Фигура за 15 минут в день!

BodyFlex

Грир ЧАЙЛДЕРС



ПОЛУРРИ
Минск 2002



УДК 613.71
ББК 75.6
Ч-15

Серия основана в 1997 году

Перевод с английского выполнен по изданию: BE A LOSER! (Lose inches fast — no diet) by Greer Childers with Bobbie Katz.— N. Y.: «Times Books», 1998.

Художник обложки *М. В. Драко*

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Чайлдерс Г.

Ч-15 Великолепная фигура за 15 минут в день / Пер. с англ. Е. А. Мартинкевич; Худ. обл. М. В. Драко.— 5-е изд.— Мн.: ООО «Попурри», 2002.— 208 с.:ил.— (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

ISBN 985-438-649-X.

Описывается эффективный комплекс несложных упражнений (в том числе дыхательных), доступных как женщинам, так и мужчинам, вполне далёким от профессионального спорта, йоги и иных изощрённых систем формирования тела и характера. Эти упражнения быстро обеспечивают каждому занимающемуся отсутствие излишнего веса, прекрасную фигуру и самочувствие, стойкость к любым болезням, активную работоспособность и жизнерадостное настроение.

Предшествующие издания этой книги на русском языке выпущены в 1998—2001 гг.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.71
ББК 75.6

ISBN 985-438-649-X (рус.) © Перевод. Оформление.
ООО «Попурри», 1998
ISBN 0-8129-2999-3 (англ.) © 1998 by Greer Childers

BE A
Childers
998.

ничений,
ой её части,
дке.

ь / Пер. с
ако.— 5-е
.— (Серия

гражнений (в
и мужчинам,
ных изощрён-
нения быстро
ишнего веса,
ым болезням,
ние.
ке выпущены

УДК 613.71
ББК 75.6

Моим трем сыновьям — Джеффу, Рэю и Полу, — чье появление в этом мире сделало меня одной из самых счастливых... и полных... людей, каких я только знала. Спасибо за то, что вы такие, какие есть, и за вклад, который вы внесли в процесс постепенного наращивания сантиметров, сделавший возможным написание этой книги. И спасибо Линде, моей чудесной невестке, которая тоже рада, что Джефф появился на свет!



Содержание

<i>Введение</i>	5
Глава 1. Среднестатистические американки не покупают лимузинов	13
Глава 2. Долой это ужасное слово!	31
Глава 3. Стройная фигура и кислород	45
Глава 4. Техника «Бодифлекса»	71
Глава 5. Дышать или не дышать?	87
Глава 6. Комплекс упражнений «Бодифлекса» ..	101
Глава 7. Дыхание — сила	145
Глава 8. Все, что кроме «Бодифлекса»	159
Глава 9. Картина здоровья	181
Глава 10. Станьте стройнее	197
<i>О соавторе</i>	206

Введение

Что общего у всех этих людей: у Айзен Трампа, у Уэйна Ньютона, у Энгельберта Хампердинка, у Филлис Мак-Гуир, одной из великолепных сестер Мак-Гуир, у Стива Росси из знаменитой комедийной команды «Аллен и Росси», у Дэнни Гэнса, импрессиониста-комика...

...У Дэниэла Моури, известного ученого, доктора философии и писателя, у Барри Маркмена, доктора медицинских наук, признанного пластического хирурга и исследователя жировых тканей, у доктора Арта Дэвиса, бывшего главы и председателя департамента семейных практик в калифорнийской больнице, у доктора Гэри Халверсена, радиолога, у доктора Кэролин Де Марко, писателя и журналиста, занимающегося вопросами здоровья женщин, у Тони Мартинеса, национального специалиста по каратэ, боксера и участника турнира «Золотая перчатка», у Маркуса Дэксла, личного дипломированного тренера и бывшего «мистера тяжеловеса Невады»...

...У Бэртона Голдберга, автора бестселлера «Альтернативная медицина: путеводитель», у Дуга Терри, бывшего вице-президента компании «Morris Air» и нынешнего президента «Funjet International», у Марка Фэлера, вице-президента компании «Dain Rauscher» (десятой по величине банковской организации), у Либби Гардона, президента канадской организации по борьбе за здоровье потребителей, у Дуга и Кристины Уидди-

Великолепная фигура за 15 минут в день

филд, президента и главного администратора компании «Yu-ssan International», которая производит полезные и экологически чистые продукты, у Гэри Смита, владельца компании «Health Rider», у Аманды Боргезе, рекламного агента косметических фирм...

...У манекенщиц, у бывших Мисс и Миссис Америка, у бывшей Мисс Вселенная...

...И у миллионов простых людей?

Вы не догадываетесь, что у них всех общего? Они же все становятся стройнее! Все вместе они избавляются от лишних полноты и веса благодаря самой лучшей программе по поддержанию физической формы — «Бодифлекс».

Я, наверное, добилаь большего снижения своего веса и объема, чем многие из них, — всего за девяносто дней с помощью этого уникального метода, сменив размер одежды 50—52 на 40—42. Я — Грир Чайлдерс, создательница программы «Бодифлекс», основанной на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки нашего организма. У меня были тысячи пациентов, которые в первую же неделю худели на 10—35 сантиметров в талии, бедрах, ногах и животе. И все это лишь за пятнадцать минут упражнений в день — без всяких диет.

Что ж, я уже явственно слышу гул сомнений: «На 10—35 сантиметров в неделю всего за пятнадцать минут в день и только дыханием? Этого просто не может быть! Это наверняка шутка». Я очень хорошо понимаю ваш скептицизм — я и сама его испытывала. Но не спешите с выводами. Когда вы прочтете эту книгу и

попробуете заняться «Бодифлексом», вы станете стройнее и тогда поверите.

Нам постоянно твердят, что нужно заниматься спортом, правильно питаться и не переутомляться, если мы хотим вести здоровую и долгую активную жизнь. Множество данных свидетельствует, что кислород действительно играет важную роль в поддержании нашего здоровья, сохранении хорошего внешнего вида. Доктор Отто Варбург в 1931 году получил Нобелевскую премию в области медицины, открыв причину возникновения рака. Он установил, что причиной этой болезни является недостаточный доступ кислорода к клетке. Одно это должно было заставить нас насторожиться и взять себе на заметку.

Последние десять лет я изучала литературу, посвященную обогащению тела кислородом. На основе почерпнутых данных я и разработала свой метод «Бодифлекс». Я обучила этой программе многих медиков, специалистов по дыханию, кардиологов, спортивных врачей; мои видеопленки распространяются по больницам и клиникам США и Канады. Недавно я закончила информационно-рекламный ролик, который расскажет о моем методе в Европе и Азии. О программе «Бодифлекс» писали известный ученый, писатель и лектор Дэниэл Моури в книге «Управление жировыми отложениями: термогенный фактор»; доктор медицины Кэролин Де Марко — в газетах и журналах Канады. Многие признанные врачи в США и Канаде используют видеокассеты с курсом «Бодифлекса» в лечении своих пациентов. К помощи «Бодифлекса» прибегают и в Солт-Лейк-Сити, штат Юта, для лечения астмы, аллергии и кистозного фиброза.

Но самое лучшее доказательство полезности «Бодифлекса» — это мнение широкой публики, раскупившей более трех миллионов наборов видеокассет. «Бодифлекс» занял первое место в сети каталогов в Канаде. В США, когда я уже во второй раз заключала контракт с сетью телекаталогов «Home Shopping Network», они сделали самый крупный единичный заказ в истории — 70 000 наборов видеопленок, которые разошлись за четыре дня. Такой успех, я считаю, говорит о двух вещах: во-первых, существует огромная потребность в реальной программе физических упражнений, дающих быстрые результаты; а во-вторых, когда люди находят то, что им действительно помогает, они быстро рассказывают об этом остальным. Каждый раз, когда я оказываюсь в прямом эфире со своей программой, мне звонят слушатели, которые занимались по ней и добились отличных результатов.

Это и есть для меня самое главное. Я хочу изменить жизнь других людей так же, как эта программа изменила мою. Я получаю тысячи писем и телефонных звонков от тех, кому помог «Бодифлекс». Некоторые из писем приведены в девятой главе этой книги. Мы хотим выглядеть хорошо, быть подтянутыми и стройными. Этого можно достичь, занимаясь спортом. Но это дело длительное, зачастую трудное и, главное, не дающее быстрых результатов. И тогда наш энтузиазм иссякает. Мы живем в обществе, которое основано на принципе немедленного вознаграждения. Нас привлекает только то, что действительно быстро дает отдачу, и тогда появляется достаточно сильная мотивация, чтобы продолжать этим заниматься. Потому-то моя программа и завоевала такое широкое признание. Она проста и эффективна.

Реальные упражнения для реальных людей

Главное в «Бодифлексе» то, что он подходит людям всех возрастов и им может заниматься практически любой, несмотря на физические ограничения. Мне самой пятьдесят три года. Мне не нужно ковылять в гимнастический зал, чтобы тщетно соперничать с двадцатилетними девочками. У меня есть пациенты в инвалидных колясках и с хроническими заболеваниями — и очень много тех, кто в свое время просто вычеркнул физические упражнения из жизни, но изменил свое мнение, узнав о «Бодифлексе». Факт, что 90% людей не занимается спортом вообще. Дошло до того, что многие считают себя счастливыми, если удастся найти силы, чтобы встать с дивана и сходить на кухню. Мы живем в обществе усталости. И людям хочется услышать советы человека, который понимает, каково перенести пару-тройку беременностей или видеть, что твое тело с возрастом расплывается. Чтобы избежать этого, нам нужны определенные упражнения. И я создала такую программу. Именно ею и является «Бодифлекс».

Борьба со скептиками

Я уже давно борюсь со скептиками. Сначала мне не верили ни пациенты, ни коллеги. Самым большим поводом для критики было то, что я не доктор наук и не физиолог, а значит, не имею нужных знаний для лечения от ожирения. Поначалу я, возможно, и не знала всего об этом предмете, но совершенно точно представляла, чего не хочу. Я не хотела быть полной и

иметь дряблое тело. Изучая специальную литературу, я узнала, что жир сжигает именно кислород. И чтобы обеспечить этот процесс, нужно не обязательно бегать, прыгать, играть в гольф и т. д. Увеличить приток кислорода в организм можно гораздо проще, не подвергая свое тело насилью. «Бодифлекс» занимает всего пятнадцать минут в день и при этом дает тот же эффект. Поэтому недоверие, сопротивление, с которыми я сталкивалась, меня не останавливали. То, что я пропагандировала, было испытано мною на практике. Я говорила всем, кто мне не верил: «Ладно! Не занимайтесь предлагаемой мною программой! Но помните: все, что вы делали многие годы, вам не помогло, а я же стою перед вами в одежде размера 40—42. Если вы думаете, что я вас обманываю, отправляйтесь домой». Уходили. Но не все. И оставшиеся вскоре добивались отличных результатов.

Однажды ко мне на занятие пришел особенно скептически настроенный парень, профессиональный велосипедист. Случилось это после того, как он увидел, что его секретарша, занимавшаяся у меня, с каждым днем начинала выглядеть все лучше и лучше. Удивившись, он поинтересовался, как это ей удастся. Она ответила, что благодаря «Бодифлексу», дыхательным упражнениям. Убежденный, что все это ерунда, он решил разоблачить меня. «Я знаю, что это блеф, — враждебно заявил он. — Да, моя секретарша действительно худеет, но она, наверное, просто сидит на диете». Он прослушал лекцию, посидел на уроке и потом ушел, даже не попрощавшись. Однако неделю спустя вернулся.

«Я занимаюсь велосипедным спортом уже двенадцать лет, — сказал он мне, — и я знаю свою вынос-

ливость, сколько могу проехать и когда возникает усталость. Но недавно я проехал свою обычную дистанцию на семь минут быстрее! Это просто невероятно! Я пришел сюда, сомневаясь, но полученные результаты меня поразили!» После этого он стал одним из моих самых активных сторонников и пропагандистов. Благодаря его стараниям ко мне пришли многие новые пациенты.

То же произошло, когда я два года назад впервые связалась с канадской сетью телекаталогов «Home Shopping Network». Разговор был по телефону. Управляющий спортивным отделом с ходу заявил: «Не нужно нам это. Пленки просто не продаются. Упражнения не нравятся покупателям, потому что не дают никаких результатов». Я возмутилась: «Я хочу, чтобы вы сказали это, глядя мне в глаза». Повесив трубку, села в машину и ухитрилась все же попасть к нему в офис, чтобы услышать лично все то, что он сказал мне по телефону. Я была настойчива, и бедняга в конце концов вынужден был дать мне эфир: пять дней по часу для рекламы 1700 пленок. Все пленки разошлись за один день, и я досрочно уехала домой. Все проверяется на практике. Так я потихоньку побеждаю скептиков. И не сомневаюсь, что мне удастся убедить и вас.

Вы тоже можете похудеть

На рынке слишком много программ, которые не понятны даже их создателям. С «Бодифлексом» все обстоит не так. Поэтому и написана эта книга. Я хотела рассказать простым и понятным языком о том, какую пользу приносит кислород, который я называю

Великолепная фигура за 15 минут в день

«нелекарственным чудом», желающим похудеть и укрепить свое здоровье. Я хочу показать, что все, о чем говорю, подтверждено медицинскими исследованиями. Прочитав это, вы не будете тревожиться, можно ли выполнять эти упражнения, а, освоив их, возможно, даже сами сможете убедить некоторых скептиков. Я собираюсь дать подробные пошаговые указания по выполнению комплекса программы, так что у вас получится нечто вроде заочной тренировки под моим руководством. Я хочу показать, как увеличить пользу от «Бодифлекса» с помощью правильного питания. И, наконец, я хочу, чтобы вы прочитали высказывания других людей и увидели их фотографии — таких же людей, как мы с вами, людей, которые прекрасно выглядят и хорошо себя чувствуют благодаря программе «Бодифлекс».

Я хочу, чтобы вы тоже стали стройными. Давайте начнем!

Среднестатистические
американки
не покупают
лимузинов

1

.....

Я

СВЕТЛОМУ
ПРИЗНАЮ
ДЛЯМ ДИВНО

Настоящее

К тому

жизнь, от

любых худ

своим му

И вот с

я пытаюсь

что это пр

дают стр

ды, котор

И тогда м

сти от того

бя. В теч

привела гл

В бунт

«Григор

неудачей и

бы того го

рад, тогда

Если бы

проблема

существова

Я была полной, потерявшей физическую форму, усталой, измученной, вечно подавленной заботами домохозяйкой почти сорока лет и совсем недавно родившей третьего ребенка четырех с половиной килограммов весом. Мой муж, хирург, целыми днями пропадал на работе.

И это было всего лишь малой частью моих проблем.

К тому же я ненавидела себя. Ненавидела свою жизнь, свою внешность, а *больше всего* ненавидела молодых худеньких медсестер, которые работают вместе с моим мужем. Да, я и мужа тоже ненавидела.

И вот однажды, рассматривая себя в зеркале сбоку, я пыталась убедить себя, что не такая я уже толстая, что это просто линзы моих очков неправильно преломляют отражение. Но разве я не могла не увидеть правды, которая смотрела мне прямо в лицо, пусть и сбоку! И тогда меня неожиданно осенило: все мои сложности от того, что я неправильно воспринимаю саму себя. В течение последних нескольких лет я просто закрывала глаза на все.

В буквальном смысле слова.

«Грир, — заявила я себе вслух, — у тебя большой, круглый и толстый живот и плоские ягодицы. Если бы твою голову можно было повернуть затылком вперед, твоя фигура была бы куда пропорциональнее!»

Если бы я могла это сделать, решила бы и вторая проблема. С хорошенькими молодыми медсестрами, окружавшими моего мужа, у которого начинали течь

слюнки при виде любой женщины 42-го размера. В общем, если бы у меня глаза были с обратной стороны, это было бы не так уж плохо. Но, несмотря на мою нереалистичную оценку ситуации, этот день стал началом пути к восстановлению моей физической формы. Я и не подозревала, каким долгим, дорогостоящим и обходным станет этот путь.

Разве «крысиные бега» устраиваются не на беговых дорожках?

Я довольно долго занималась бегом по утрам — этого хватило бы, по моим расчетам, чтобы три или четыре раза обогнуть весь земной шар. Это не помогло. Я попробовала стэп-аэробику, другие стили — когда все шли влево, я двигалась вправо, а если нужно было идти вперед, я устремлялась назад. Это тоже было безрезультатно.

Но я не сдалась. Я занималась тяжелой атлетикой, делала приседания и покупала всевозможные тренажеры для подтягивания ягодиц, бедер и многого другого. Я даже наняла личного тренера. Он составил для меня программу, которой я следовала, не переставая поднимать гантели, приседать и истязать себя на всевозможных странных приспособлениях. Я ходила к тренеру три-четыре раза в неделю и платила 50 долларов за сеанс, но — я думаю, вы уже догадались — все это не принесло никаких плодов. Я хотела стать стройной, иметь плоский живот, избавиться от жира на бедрах и укрепить ягодицы. Но к исходу трех месяцев занятий, взглянув на себя в зеркало, я обнаружила, что стала скорее объемнее, чем стройнее. Да, мои ноги ста-

ли крепче и мускулистее, но они потолстели! К несчастью, я потратила чуть ли не целое состояние, а, как я узнала позже, всего лишь вырастила мышцы под слоем жира, вместо того чтобы сжечь жир и одновременно подтянуть мышцы.

Я настолько расстроилась, что решила начать пить диетические таблетки. Кроме того, я совершала пробежки, притом даже не видела, куда бегу, настолько нервничала. Я посещала разные собрания, куда приходили желающие похудеть, смотрела на других женщин и завидовала: «Господи, как они прекрасно выглядят! Вы только посмотрите на их ноги, на фигуру! А я сижу в юбке “от Омара Палаточника”, чтобы люди не догадались, что есть и чего нет под ней». Конечно, таблетки мне тоже не помогли.

Именно тогда я пришла к выводу, что человек, придумавший юбку в форме буквы «А», должен был получить Нобелевскую премию за «Лучшую технику маскировки, спасшую миллионы женщин мира от унижения». От талии такая юбка расширяется, и никто не видит ничего лишнего. Фактически в моем гардеробе были только такие юбки, потому что я не могла носить ничего прямого или хоть немного прилегающего.

И вот такой была я. Я занималась всем — от бега, ходьбы, прыжков просто так и со скакалкой до закручивания себя в бублик, и все безрезультатно. Я была относительно молода, но ненавидела то, как выгляжу, — а чувствовала себя еще хуже. Я была постоянно такой усталой, что мой муж, решив, что я безнадежно больна, обследовал меня на все мыслимые и немыслимые болезни от туберкулеза до лейкемии. Я не могла энергично двигаться — у меня едва хватало сил на то, что-

бы встать с дивана и сходить на кухню за стаканом воды (воду я пила теплой, чтобы не тратить энергию, доставая из морозильника кубик льда). Потом я возвращалась в зал и плюхалась на диван.

Когда вы перепробовали все традиционные способы потери веса и ничто вам не помогло, когда вы ненавидите свою внешность и самочувствие, когда вы дошли до точки, когда все кажется абсолютно безнадежным, у вас вполне может появиться та же мысль, что и у меня: следующим шагом становятся антидепрессанты. Однако ничто не влияло на мой вес, уровень энергии, душевное состояние или внешний вид. И меня начало охватывать еще большее чувство безнадежности.

Но куда поворачивать? Все, что я знала, — это то, чего я хочу. Я хотела того же, что и все остальные. Я хотела хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Я устала от постоянного ощущения усталости. Я вставала утром усталой, я шла усталой на работу, я приходила усталой домой, я ложилась усталой спать. Я постоянно не ходила, а ковыляла, таская за собой свое дряблое тело. И несмотря на все мои старания, 50-й размер стал становиться тесноватым. Это означало одно: конец.

Зависть:

неизменно превосходная мотивация

Однажды меня навестила соседка, с которой мы часто обсуждали вопрос, как вернуть себе спортивную форму, поскольку она тоже выглядела обычной женщиной средних лет с кучей детей. Она рассказа-

ла, что муж в виде подарка к юбилею пообещал отвезти ее в Сан-Франциско к спортивному физиологу. Эта врач преподавала странные дыхательные упражнения, которые называла «упражнения уровня “Роллс-Ройса”», и брала 1500 долларов за десять индивидуальных занятий. Она утверждала, что этот метод вызовет чуть ли не мгновенное похудание и даст человеку энергию и жизненные силы, причем без диет. Я не поверила соседке. И зря.

Я готова была проглотить свой язык, когда увидела ее три недели спустя, вернувшуюся из Сан-Франциско. Она не только стала на два размера тоньше, но весь ее внешний вид изменился. Хотя моему логичному уму мысль о неподвижном стоянии и дыхательных упражнениях, которые могут снять с тела сантиметры в неделю, казалась странной, я была женщиной на грани отчаяния, быстро приближающейся к 52-му размеру. Я была приблизительно в том же положении, что и смертельно больной человек, которому пообещали исцеление, если он обмажется грязью и будет бегать кругами задом наперед. Я была готова попробовать все что угодно, и отчаяние толкало меня на непредсказуемые поступки. А тут знакомая продемонстрировала мне убедительный результат.

Подумав, что это будет моей последней попыткой вернуть себе стройность, я решила пойти на эти занятия. Муж, который зарабатывал не так уж много, потому что в то время еще не имел собственной клиники, в шутку предупредил: если я потрачу на это наши потом и кровью заработанные деньги, все будет конечно. Но мне было неважно, сколько усилий это потребует, сколько денег понадобится или что мне придется делать. Этот метод помог моей соседке, и я верила, что

он поможет и мне. В любом случае, я хотела попробовать. До определенного момента.

Глоток свежего воздуха

Я поехала в Сан-Франциско и записалась на занятия. Я помню очень ясно, как зашла в большой зал, похожий на зал для конференций, в котором сиденья были расставлены амфитеатром. Я примостилась сзади, где, как мне показалось, сидели все пожилые и полные женщины. Как и многие другие люди, загодя убеждаю себя что-то сделать, но едва доходит до дела, мне тут же хочется убежать домой. И в тот раз меня охватило сомнение. Лишь одно удерживало — образ моей соседки, которая теперь стала стройной и энергичной, — такой, какой хотела стать я сама.

Не знаю, чего я ожидала, но точно знаю, что не предполагала увидеть ее — молоденькую фею двадцати лет с небольшим, которая выглядела так, словно питалась из птичьей кормушки. Она вышла из боковой комнаты и встала перед нами. «Кто это такая, черт возьми?» — спросила я у женщины, сидевшей рядом со мной. «Это — спортивный физиолог», — ответила та.

Поверьте мне, нет ничего хуже, чем слушать милую девочку, которая выглядит так, как будто у нее аппетит и метаболизм воробья, рассказывающую полным и неспортивным женщинам с детьми, что их ягодицы, бедра, животы, лица и руки тоже могут выглядеть так же, как и ее. Я подумала: что такой человек может знать обо мне, моих детях, моих жировых отложениях и дряблой коже? А поскольку я редко

скрываю свои мысли, я тут же решила об этом осведомиться.

«Сколько у вас детей?» — прокричала я с заднего ряда. «У меня нет детей», — обескураженно ответила она. Я не замедлила во весь голос заявить: «Тогда вас нечего слушать!» Лишь отчаяние да мысль, что моей подруге это помогло, удержали меня на месте и заставили прислушаться к ней. И все-таки она мне не нравилась — такая убежденная, убедительная, решительная, — но в конце концов я поняла, что ненавидела свое тело и самочувствие гораздо больше. Так что, продолжая держать руки скрещенными на груди, с выразительным взглядом, который должен был всем продемонстрировать, что я слушаю в пол-уха, я получила первый урок о важности аэробного дыхания.

Для меня эта история стала доказательством силы негативного мышления, то есть: «Приготовьтесь к самому худшему, и вопреки этому с вами произойдет что-то хорошее». Я постоянно повторяла себе, что эта программа не сработает, и даже надеялась и молилась, чтобы оказаться правой. (Мне кажется, все мы боимся поверить, что нам вообще может что-то помочь.) Но и что самое смешное, приступив к изучению программы, в глубине души я понимала, что она принесет мне желанный результат. Я видела, как она отразилась на моей энергии в первый же день. В этот момент я сказала себе: «Не знаю, сброшу ли я сантиметры или килограммы, однако чувствую себя лучше, а это уже что-то значит». В первые несколько дней я не видела никаких изменений, хотя испытывала меньше стрессов и стала ощущать больше энергичности. Через семь дней я заметила нечто новое в своем отражении в зеркале. Но когда затем измерила свои

Великолепная фигура за 15 минут в день

объемы, то обнаружила, что похудела на двадцать шесть сантиметров! Конечно, это тот самый случай, когда следишь за чайником и он не закипает. Эти двадцать шесть распределяются по всему туловищу (сантиметр здесь, сантиметр там, еще два там), а на руках изменения трудно заметить, потому что вы видите себя каждый день. Но когда спустя неделю после начала занятий я приехала домой, люди начали говорить: «Ух ты, Грир, неплохо выглядишь! Чем ты занимаешься?»

Я решила, что ничего не буду говорить, а подожду по-настоящему заметных результатов. Тем не менее энергия во мне нарастала с каждым днем, и я все реже и реже оказывалась на диване перед телевизором, все чаще выходила на улицу, охотнее вела домашнее хозяйство. Я смогла отказаться от антидепрессантов. Мои дети — тогда один был грудным, другому было семь, а третьему — семнадцать — нашли меня гораздо счастливее и спокойнее. А у меня наконец появился оптимизм.

С тремя детьми, однако, я не имела возможностей уделять программе каждый день полтора часа, как требовалось. Я могла уделить ей лишь сорок пять минут, делая упражнения для тех частей тела, которые в них больше всего нуждались. Потом я начала сокращать даже это время. В конце концов в течение четырех месяцев отводила упражнениям по тридцать пять минут в день. Кроме того, если вечером я чувствовала усталость, я шла в ванную, делала еще десять дыхательных упражнений, этого оказывалось достаточным, чтобы продолжать жизнь. Впрочем, тут не все так просто. Ваш организм не привык к излишкам кислорода, вы же привыкли к чувству усталости, поэтому лучше

Среднестатистические американки не покупают...

всего чередовать состояния энергичности и усталости, пока они сами не придут в равновесие. Тем не менее через три месяца я достигла размера 40—42 и стала прекрасно себя чувствовать.

К исходу пяти месяцев, учитывая занятость по дому, я решила в порядке эксперимента прервать занятия недели на три. Мне не потребовалось много времени, чтобы вспомнить, зачем прибегла к этим упражнениям вообще. Я заметила, что опять начинаю расплываться. Когда одежда стала мне тесноватой в талии, я подумала: нет уж, спасибо. Я не собираюсь возвращаться к размеру 50—52. А это очень легко сделать, потому что человек полнеет, даже не осознавая, насколько быстро это происходит. Я вернулась к занятиям и больше уже не прекращала их. И что самое отрадное, я могла худеть и одновременно нормально питаться. Для меня еда — одна из радостей жизни, и я ни в какую не соглашалась мучить себя изо дня в день всевозможными ограничениями. Я дала себе полную свободу и ела то, что мне хотелось, если только это можно было зацепить вилкой. Я готовила завтрак для семьи и ела вместе с ними. Потом на обед у меня был, например, бутерброд, салат и тарелка супа. Вечером я готовила ужин для мужа и детей, и мы все садились вместе за стол. Я не приносила никаких жертв — поверьте мне на слово.

Конечно, я не питалась одними жареными цыплятами и чипсами. Но благодаря тому, что я делала упражнения каждый день, мой обмен веществ ускорился, и я смогла усваивать пищу быстрее и по-иному. Главное в этих упражнениях то, что они естественным образом снижают аппетит. Это происходило бессознательно. Но я действительно могла есть все, что хотела, и, не наби-

Великолепная фигура за 15 минут в день

рая вес, оставалась подтянутой и в то же время энергичной. Я ощущала такую радость, что как будто парила над землей. И главное — теперь я занимала гораздо меньше места!

Я постоянно задавала себе вопрос: как же этот метод дает такие результаты? Честно говоря, в то время я абсолютно не подозревала о научных фактах, которые за ним стоят. Спортивный физиолог тоже ничего не понимала и не могла мне этого объяснить. Но в общем-то мне было абсолютно все равно, как он работает. Я знала только, что я прошла десять занятий за пять дней, а потом поехала домой и стала выполнять программу самостоятельно и через три месяца с размера 50—52 перешла на 40—42. Этого мало: впервые за много лет я начала себя чувствовать энергичной. Энергия — ключ ко всему, особенно к хорошей жизни.

Еще мне очень нравилось, что ко мне на улице постоянно подходили и спрашивали, как я ухитрилась стать такой стройной и так улучшить свой внешний вид. Когда я отвечала, что делаю дыхательные упражнения, многие реагировали так же скептически, как когда-то и я. Они недоверчиво фыркали и уходили, шепча: «Небось месяцами голодом себя морила!» Но было много и таких, кто хотел узнать об этом побольше. К сожалению, у меня не было необходимой квалификации, чтобы учить других.

Тогда я вернулась к спортивному физиологу, которая учила меня, и сказала ей: «Послушайте, это нужно донести до широких масс, потому что это очень поможет домохозяйкам, учительницам и инженерам. Все они в отчаянии и нуждаются в помощи, а им никто не может помочь — я это точно знаю по себе». Она ответила, что не может снизить цену, снова повторяя, что

Среднестатистические американки не покупают...

это «метод уровня “Роллс-Ройса”», предназначенный для элиты, богачей и знаменитостей.

«Какой эгоизм!» — подумала я. То, что может действительно улучшить жизнь других, должно быть доступно всем. Среднестатистические американки не покупают лимузинов. Им нужно что-то более дешевое. Должен же быть способ сделать из этого метода более компактную и простую программу — ведь та, которую преподавала физиолог, длилась девяносто минут и состояла из таких поз и упражнений, что, как мне казалось, нужно быть спортсменом олимпийского уровня, чтобы выполнить их. Я просто должна была донести это до тысяч мужчин и женщин, которые нуждались в этой программе, но не могли выложить за нее много денег. Я заявила физиологу: «Я ничего не знаю, потому что я всего лишь домохозяйка без образования и профессии, но я решила поставить себе цель — узнать, как и почему эта дыхательная программа столь полезна. А когда это узнаю, расскажу всем людям». Так я определила свою миссию.

Рождение программы «Бодифлекс»

И вот я начала исследования, которые длились четыре с половиной года. Я тратила свое личное время и все деньги на поездки по стране и встречи со специалистами различных областей медицины, чтобы собирать информацию и понять, как и почему эта программа работает, — а затем рассказать об этом своим потенциальным клиентам. В отличие от человека, который учил меня, я не хотела идти путем наименьшего сопротивления. В процессе поисков я узнала

Великолепная фигура за 15 минут в день

больше о физиологии человека, чем некоторые врачи. Я не только стремилась проследить, что и как сжигает жир, но и то, какую еще пользу это может принести здоровью.

Я такая же, как и большинство людей: не люблю заниматься спортом и люблю вкусно поесть. Кроме того, я считаю, что, по возможности, нужно брать что-то сложное и упрощать его. Я хотела, чтобы моя программа вместилась во временные рамки, которые бы не давали лентяям предлога заявить, что у них нет возможности ей следовать. Я понимала, что мне не добиться успеха, если моя программа будет длиться целых полтора часа. Люди будут постоянно ссылаться на то, что у них не хватает времени. Но я знала, что отговорок будет гораздо меньше, если речь пойдет о пятнадцати минутах. Особенно если я сумею убедить, что, как правило, каждый занимающийся по моей программе теряет от 10 до 35 сантиметров в средней части тела только за первую неделю, потратив на упражнения всего пятнадцать минут в день. Потому что я ввела в комплекс занятий простые изометрические и изотонические позы, которые дадут замечательный результат, если делать их в течение этих пятнадцати минут, не забывая о правильном дыхании. Мои исследования это доказали.

Я узнала, о чем расскажу подробнее в главе 3, что часть тела, напряженная во время этих поз, проявляет потребность в усиленном притоке крови. Кислород, поступая с кровью, сжигает жир, а изометрические и изотонические упражнения подтягивают мышцы. Секрет моей программы в том, что все это выполняется одновременно. Нам не нужно просто сбросить десять килограммов. Нам нужно сжечь жир и избавиться от

Среднестатистические американки не покупают...

полноты, став подтянутыми и стройными. Нам нужно, чтобы бедра не тряслись при ходьбе, чтобы трицепсы не болтались, когда мы машем рукой, чтобы живот не перекашивался на постель, если мы поворачиваемся на бок.

В 1985 году я жила в Хьюстоне, штат Техас, — разведенная мать троих детей (все-таки мне пришлось расстаться с мужем), у которой не всегда хватало денег на питание. И в Хьюстоне знакомые и незнакомые постоянно спрашивали меня, как мне удалось сохранить такую изящную фигуру.

Когда я достаточно изучила дыхательный метод, я дополнила его изометрическими и изотоническими упражнениями, доступными каждому (по крайней мере их можно приспособить для каждого человека), и принялась за работу. Я напечатала на карточках для записи рецептов рекламные объявления и развесила их у бакалейных магазинов и прачечных. Мой анонс звучал так: «Избавление от морщин, подтягивание живота и всего тела менее чем за 15 минут в день без операций или диет. Средний человек в первую неделю худеет от 10 до 35 сантиметров».

За первые семь дней я получила один или два звонка; за вторые — четыре; за третьи — десять, и число звонков продолжало увеличиваться. Вскоре мне уже звонили из компаний с просьбой бесплатно поговорить с их сотрудниками. Я согласилась, и после таких бесед едва ли не все сотрудники были готовы записаться ко мне на занятия. Я давала уроки каждый день и брала 75 долларов с человека. Потом мне позвонила женщина, которая через сорок пять дней должна была участвовать в шоу красоты. Она пообещала, что, если я смогу к этому времени уменьшить ее размеры с 48—50

Великолепная фигура за 15 минут в день

до 42, она устроит меня в одну из самых крупных организаций клубов здоровья Техаса. Что ж, я сделала это, и она выполнила обещание. В этих клубах я проводила два-три занятия в день. Хьюстон — самый крупный город штата, тем не менее новость о моей дешевой и эффективной программе распространилась быстро. Меня стали приглашать на собрания местных корпораций. Так, в «Southwestern Bell» на обеде присутствовало две тысячи ее сотрудников. Когда официальная часть закончилась, первым прозвучал вопрос: «Когда можно приступить к занятиям?» «Как, вам всем?» — удивилась я. Пришлось разделить желающих на несколько групп и давать каждой по уроку в день.

Грир выходит на орбиту

Подтянув свои собственные ягодичные мышцы и годами давая уроки, не изменяя 75-долларового тарифа, я в конце концов пришла к выводу, что пора расширять дело. Тем более что популярность моих курсов росла. Создавая новые группы, для преподавания в них я пригласила нескольких своих лучших учениц. Они старались, но, поскольку я все же основательнее знала свой метод, мне приходилось часто помогать им, чтобы обучение было более действенным. Это натолкнуло меня на идею заснять на видеопленку занятия по методу «Бодифлекса». Случилось это в 1990 году, когда по семейным обстоятельствам я вернулась в Юту. Впрочем, сделать пленку было не трудно, сложнее оказалось с ее продажей. Правда, к тому времени я накопила достаточно денег, не только чтобы оплатить за видео-

Среднестатистические американки не покупают...

съемку, но и производство информационно-рекламного ролика, а также эфирное время на телевидении. Я воспользовалась услугами компании «Matrix». Сценарий написала сама. Сама же договорилась и о показе ролика с крупными станциями по всей стране — от Лос-Анджелеса до Чикаго.

Все профессионалы убеждали меня, что в ролике нужно быть утонченнее, нельзя просто смотреть в камеру и говорить со зрителями с манерой обычной домохозяйки. Я отвечала, что это мои деньги и мой бизнес и я буду общаться со своими потенциальными клиентами естественно, по-домашнему. Правдивость и достоверность — вот ключ к успеху, была убеждена я. Думаю, что всем нам тошно от мелькания на экранах молодых красоток, которые пытаются учить нас тому, что сами не представляют. Кто лучше расскажет обычным мужчинам и женщинам о том, как вернуть себе прежнюю форму, чем такой же человек, как они? Я говорила с экрана чистую правду, и поэтому «Бодифлекс» завоевал широкую популярность. Мой ролик показывали в течение года, и за это время я продала 350 000 видеокассет.

Позже, переехав в Лас-Вегас, я перестала давать уроки, а в 1996 году начала наступление на сети телекаталогов «Home Shopping Network» и «QVC». Никогда не забуду, что именно обычные, простые женщины и мужчины страдают точно так же, как мучилась я, когда была полной и несчастной. Избавить их от этого считаю своей миссией. Все мы внутри одинаковы, независимо от того, сколько у вас денег, каков ваш внешний вид или какое вы занимаете положение в обществе. И мы хотим одного и того же. Самое большое удовольствие я получаю тогда, когда, появляясь в шоу, рассказы-

Великолепная фигура за 15 минут в день

ваю о «Бодифлексе». Ибо тут же в студию начинают звонить люди, которые выполняли придуманную мной программу и теперь спешат поделиться со мной радостью, что она изменила их жизнь. Я ощущаю их счастье и выслушиваю слова благодарности за то, что помогла им. Думаю, каждый из нас имеет какое-то предназначение в этом мире, и рада, что тоже нашла что-то полезное, чем могу поделиться с другими.

А теперь я хотела бы поделиться своей программой «Бодифлекс» с вами. Надеюсь, она принесет вам не меньше радости и энергии, чем мне самой.

Доп
это

начинают
ую мной
ой радо-
их сча-
, что по-
сакое-то
е нашла
ми.
граммой
т вам по

Долой

это ужасное слово!

2

.....

X

This image shows a blank, aged, cream-colored page, likely an endpaper or flyleaf from an old book. The paper has a slightly textured appearance with faint horizontal lines and a small dark smudge at the top center. There is no text or other markings on the page.

Faint

или если не в ми
 воев рану
 страдает обмор
 являем умерен
 с сего, начинае
 потому что в с
 силы, и не пони
 И рет

И вот ты бежишь со шитовидной «Просто вы немного замедляете спортом, поэтому я постараюсь быстрее усваивать их. Возможности есть, но не успеваю, поэтому ускорить обмен веществ

Хорошего слова, обозначающего «толстый», просто не существует. Полный, грузный, тучный, пухленький — все они имеют отрицательную окраску. Мы в поте лица трудимся над собой, но остаемся толстыми и разочарованными. Ожирение и лишний вес становятся в нашей стране все более частым явлением. Подсчитано, что подавляющее большинство американцев имеет лишний вес, а 35% страдают настоящим ожирением (то есть их вес на 20% превышает идеальный для их роста).

Как толщина подкрадывается к нам? Конечно, если мы ели не в меру, то можно понять, почему стрелка весов рванулась вверх. Но ведь большинство из нас не страдает обжорством. Мы изо дня в день вроде бы проявляем умеренность в еде, а потом вдруг, ни с того ни с сего, начинаем полнеть. Мы не знаем, как нам быть, потому что в свою жизнь никаких изменений не вносили, и не понимаем, что же с нами происходит.

И вот мы бежим к врачу, решив, что у нас проблемы со щитовидной железой, а он смотрит на нас и говорит: «Просто вы потихоньку стареете, и ваш метаболизм немного замедляется». Он порекомендует занятия спортом, потому что нужно подстегнуть обмен веществ и постараться вернуть его в прежнее состояние, чтобы быстрее усваивалась пища, быстрее сжигались калории. Возможно, врач посоветует вам аэробные упражнения, но не объяснит, что это единственный способ ускорить обмен веществ. А зря. Ведь аэробные упраж-

Великолепная фигура за 15 минут в день

нения означают, что вам не нужно прыгать, бегать и скакать, чтобы снизить свой вес. «Аэробика» — это увеличение доступа кислорода к телу с помощью дыхания. Того самого вещества, которое сжигает жир. Так что, как видите, аэробный эффект не имеет с движением абсолютно ничего общего. Его можно добиться сидя, стоя и даже лежа, если знать, как правильно дышать. С помощью дыхания даже проще, нежели движения. Дело в том, что движение как раз и предназначено для того, чтобы заставить ваш организм... что? Правильно, глубже дышать! А это значит — увеличивать доступ кислорода в тело и получать аэробный эффект для того, чтобы... угадайте, что? Снова правильно! Сжечь жировые отложения. Так что вы можете заставить себя глубже дышать с помощью очень интенсивного движения или можете научиться дышать более эффективно и аэробно — в чем и заключается метод «Бодифлекс».

Разница между жиром и дряблостью

Если вы действительно хотите выглядеть и чувствовать себя хорошо, простого сбрасывания веса или излишков жира недостаточно. Люди постоянно подходят ко мне с вопросом: «Вы можете помочь мне сбросить десять килограммов?» Ну да, я могу помочь вам сбросить десять килограммов. Но действительно ли вы хотите именно этого? Я говорила со многими разочарованными людьми, которые сбросили желаемый вес, но признавались, что выглядят хуже, чем прежде. Почему? Потому что их бедра по-прежнему трясутся, живот выпячивается, а ягодицы дряблые. И они носят

Долой это ужасное слово!

одежду все того же размера. А потому, что не подтянули свои мягкие мышцы. В результате: кожа, которая висит складками, руки, которые махают долгое время после того, как вы уже перестали махать, бедра, которые все колышутся и колышутся, хотя вы уже давно остановились. Другими словами, сбрасывание веса и возвращение себе хорошей физической формы — это совершенно разные вещи. Если вы будете избавляться от жира в нужных местах и одновременно подтягивать эти области, только тогда вы получите желаемый эффект.

Главная цель программы «Бодифлекс» — не потеря веса, а подтягивание мышц, всей фигуры и увеличение энергичности человека. У меня были пациенты, которые стали носить платья на два размера меньше, но при этом не потеряли ни килограмма. Я работала с тысячами людей, которые были уверены, будто очень толсты. Но позанимавшись «Бодифлексом» и сбросив всего один-два килограмма, они начинали носить одежду на несколько размеров меньше и выглядеть так, словно похудели килограммов на двадцать. Все дело в том, что у них были вялые мышцы, а не лишний вес. Большинство людей не видит между этим никакой разницы. Когда у женщины толстые ноги, например, она может решить, что это жир, в то время как на самом деле это лишь вялые мышцы.

Вот что происходит с теми, кто по-настоящему страдает ожирением и потом сильно худеет. Когда они были полными, их кожа достаточно хорошо натягивалась. С потерей жира кожа начинает провисать, лишается эластичности, становясь похожей на резиновую ленту. Если ее растянуть, она будет гладкой, а если отпустить — сморщится. Вот и другой пример: если

Великолепная фигура за 15 минут в день

надуть воздушный шар до предела, он будет твердым и плотным. Но стоит выпустить из него воздух, как его оболочка делается мягкой и морщинистой.

Как и в случае с воздушным шаром, когда под кожей много жира, она плотная и тугая. Но когда вы начинаете сжигать лишние жировые отложения и не подтягиваете одновременно с этим мышцы, они становятся вялыми, кожа свисает складками, дрожат внутренняя и внешняя поверхности бедер, руки, живот и ягодицы.

К счастью, у этой истории может быть и лучший конец. «Бодифлекс» сжигает излишки жира (увеличивая доступ кислорода в организм, вы можете усваивать или сжигать в восемнадцать раз больше жира, чем во время неаэробных упражнений) и одновременно подтягивает мышцы с помощью аэробного дыхания в комбинации с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами. В конечном итоге вы избавляетесь не только от килограммов, но и от сантиметров. Результаты бывают разными, но на основе собственных наблюдений я могу утверждать, что средний участник программы худеет от 10 до 35 сантиметров в области живота, бедер и ног в течение первой недели. А потеря сантиметров дает плотное, подтянутое тело — одним словом, спортивное. Спортивное же тело — залог хорошего здоровья.

Расстаньтесь с весами

Я всегда говорю своим пациентам: «Выбрасывайте весы! Для меня не имеет значения, сколько вы весите». Я стараюсь отучить их от таких мыслей: «Если я

сброшу десять или двадцать килограммов, я достигну желаемого», — потому что результат может оказаться очень далеким от их ожиданий. В нашей стране слишком много говорят о похудании. Человек из-за этого попадает в порочный круг истового голодания, перемежающегося с обжорством. К моей же программе питания не имеет абсолютно никакого отношения. В процессе занятий вам не придется сидеть на диете. Обычно людей интересуют только две вещи: как они выглядят и какой размер одежды носят. Поэтому пришедших ко мне я спрашиваю: «Какого размера вы хотите быть и какой объем вам хотелось бы иметь?» — естественно, при этом учитываются параметры на тот момент. Из очень толстого человека тростиночку не сделаешь. Это совершенно другой взгляд на занятия спортом.

Хотя моя программа в прямом смысле не связана с потерей веса, выполняя ее, вы будете сжигать излишки жира. Они есть у большинства женщин, естественным образом откладываясь в их теле, а гормоны не дают им усвоиться. Из-за этих гормонов 85% женщины страдают от жировых отложений — целлюлита. «Бодифлекс» помогает избавиться и от него.

Однако в первую очередь нас интересует объем, потому что это связано с вялыми мышцами. Подтягивая мышцы, вы теряете объем, становитесь тоньше. А где нужно сохранить вес, наш организм знает сам. Люди же часто получают мнимое удовлетворение от своего внешнего вида, если сосредотачиваются только на снижении веса. Мой рост — 177 сантиметров, я вешу 68 с половиной килограммов. Не видя меня, вы бы подумали, что я полная. Ведь супермодели моего роста весят чуть больше 50 килограммов! И тем не менее размер

Великолепная фигура за 15 минут в день

моей одежды — 40—42, хотя в свое время был 50—52. К новому размеру я подошла, потеряв всего двадцать килограммов.

Свой жир я сожгла с помощью аэробного эффекта. *А аэробный эффект любых упражнений заключается в дыхании.* Проблема большинства людей в том, что с самого начала занятий спортом их вес килограммов на десять выше оптимального. Но вся беда в том, что даже самые усиленные тренировки не позволяют достичь достаточного аэробного эффекта, чтобы сжечь все свои жировые отложения. Поэтому в конце концов мышцы начинают расти под слоем жира. И результат занятий спортом часто оказывается противоположным ожидаемому — человек становится не стройнее, а толще, а его тело еще массивнее.

Вы наверняка слышали слова: «Не буду я больше мучиться на этом тренажере! От него у меня только увеличиваются ягодицы!» И впрямь, вы работаете, работаете и работаете, и все без толку. Жир никуда не исчезает.

Единственный способ добиться того, чтобы ваши ноги, руки и ягодицы были крепче, — это снижать количество жира и одновременно подтягивать мышцы под ним. Тогда будет виден и контур мышц. Главное — увеличивать тонус мышц, а не их массу. Взгляните на культуриста: крупное тело, огромные руки и ноги, бочкообразная грудь. Культуристы увеличивают объем мышц с помощью силовых упражнений. Но посмотрев на их походку, вы заметите, что они не очень гибки и скорее похожи на шкаф. Все дело в том, что их мышцы укорочены и вздуты. Поэтому они так выпуклы.

Мы же с вами будем делать нечто обратное — удлинять мышцы. Мы растягиваемся, наклоняемся и ды-

шим, подтягивая мышцы и увеличивая свою гибкость, зная, что она с возрастом теряется. Известно, что недостаток гибкости часто приводит культуриста к травмам. «Бодифлекс» даст нам возможность свободно наклоняться и сгибаться, быть подвижными и активными. Нам нужна нормальная жизнь, то есть способность оставаться на ногах как можно дольше.

Зачем вы вообще бегаете, прыгаете и скачете?

По-моему, самое великое людское заблуждение связано с аэробикой. Я спрашивала многих мужчин и женщин по всему миру, что такое аэробика. Мне говорили о беге, движении, упражнениях рук, ног и т. п. Тогда я задаю новый вопрос: «Зачем вы это делаете?» — и они дают мне самые разнообразные ответы: «Для того, чтобы пульс был выше», «Для сжигания калорий», «Для того, чтобы пропотеть», «Для укрепления сердечно-сосудистой системы». Я не отставала: «А зачем вам высокий пульс? Зачем вам потеть? Зачем вам укреплять сердечно-сосудистую систему?» И никто не сумел внятно ответить на эти вопросы, потому что люди часто не видят между ними логической связи.

Ответ же очень прост: *вы занимаетесь аэробикой для того, чтобы увеличить доступ кислорода к клеткам вашего организма. Все физические упражнения основаны именно на этом принципе: нужно увеличить содержание кислорода в крови и направить обогащенную кислородом кровь в те места, где требуется ее помощь. Поднимаете вы штангу, едете на велосипеде или делаете что-то еще — вы всегда напрягаете или*

Великолепная фигура за 15 минут в день

растягиваете какие-то отдельные части тела и вызываете большую потребность в крови в этих местах. Кровь — это система транспортировки кислорода, а кислород — это сжигающий жир ингредиент, который необходим нашему организму. Чтобы эффективнее сжигать жировые отложения, нам нужно просто увеличить доступ кислорода в организм.

Регулярные физические упражнения, направленные на укрепление какой-либо части тела, вызывают рост мышц, но не обязательно сжигают жир. Дело в том, что вы работаете над собой анаэробно, то есть дышите недостаточно глубоко для того, чтобы снабдить мышцы кислородом. Вы просто используете глюкозу или сахар, получая в данном месте из нее энергию. У вас никогда не было дрожи или ужасного аппетита после очередного занятия? Было? Это происходило потому, что уровень сахара в крови снизился и организм старался его восстановить. Однако, если вы хотите избавиться от лишнего жира, вам нужно сжигать его, а не сахар. А единственный способ сделать это — ввести в кровь достаточно кислорода и направить его к работающим мышцам, что может дать только аэробное дыхание.

Жировые клетки есть у всех. От них избавиться невозможно (разве что с помощью операции). Поэтому главное — не давать им питания. Я сейчас попробую рассказать то, что вы всегда хотели знать о жировых отложениях, но стеснялись спросить. Вот несколько научных фактов о жире. Предположим, при каком-то весе у вас есть сто жировых клеток. Если в течение определенного периода времени вы постепенно набираете вес, наступает момент, когда эти клетки заполняются жиром. Терять вес — это хорошо, но вам-то нужно избавиться именно от жира, уменьшить его процент-

ное соотношение по сравнению с мышцами. Благодаря физическим упражнениям мышечный тонус увеличивается, и на это уходят калории (энергия), полученные от сжигания жира, — энергетические запасы организма. Кроме того, жир выделяет свободные жирные кислоты и глицерин, необходимые для укрепления мышц. Таким образом вы избавляетесь от жира и одновременно укрепляете мышцы. Вы уравновешиваете одно с другим. «Бодифлекс» работает двумя путями: дает возможность развивать определенные мышцы в аэробном состоянии и, ускоряя обмен веществ с помощью дыхания, способствует сжиганию жира.

Здоровье, а не полнота

Можно быть полным и здоровым одновременно? Я считаю, что нет. Медицина доказывала много раз, что излишки жира в теле — причина многих заболеваний. Пять лет назад американки в среднем носили 48-й размер одежды. За это время мы успели достичь многого, потому что сегодня средним стал уже 50-й размер. Это слишком. Руководитель здравоохранения США как-то сказал, что одна треть американцев страдает клиническим ожирением. А самое грустное то, что и остальные две трети идут в том же направлении.

Так что спортивная фигура — это не только отсутствие лишнего жира и упругие мышцы. Она означает, что все ваши триглицериды, холестерин, артериальное давление, пульс и т. п. находятся в положенном им состоянии, а ваша сердечно-сосудистая система работает нормально. Это означает также, что ваши легкие, сердце и мышцы вокруг них работают, укрепляются и

делают кровообращение во всем теле оптимальным. Каждой клетке нужно достаточное количество кислорода. Поэтому нужно «подтягивать» себя не только снаружи, но и изнутри. Это и позволяет делать «Бодифлекс».

Большинство из нас не хочет признавать, что наша сердечно-сосудистая система не в порядке. Однако попробуйте сделать элементарную проверку. Поднимитесь по лестнице, шагая через ступеньку. Я уверена, что пока вы доберетесь до верха, у вас появится сильная одышка. Но, позанимавшись пару недель диафрагменным дыханием по методу «Бодифлекс», вы обнаружите, даже поднявшись таким образом четыре или пять раз, что одышка исчезла бесследно. Это будет означать, что ваша сердечно-сосудистая система работает гораздо лучше, чем раньше. Это один из первых результатов программы, который виден сразу. Кроме того, вы получите очень важный урок: для того чтобы укрепить свою сердечно-сосудистую систему, совсем не нужно бегать и прыгать. Достаточно просто научиться более аэробному дыханию. *Дело не в движении, а в дыхании.*

Большая часть людей не понимает, что значит быть в хорошей форме. Раньше и я ничем от них не отличалась. Вы знаете, почему столько лет я металась между различными способами похудать, в том числе и спортом? Кто-то посоветовал мне делать одно, а кто-то — другое. Я слушала, не имея понятия, зачем делать то или иное.

Мне кажется, если бы мы действительно понимали принцип воздействия на организм физических упражнений, то не хватались бы за любое очередное новшество, появившееся на рынке. Услышав, например, что, встав на голову и пошевелив при этом ушами, мы из-

Долой это ужасное слово!

бавимся от лишних 20 сантиметров в талии, мы тут же поспешим записаться в такую якобы лечебную группу. Люди теряют уйму времени, потому что просто не понимают, зачем нужен спорт.

В моей книге под хорошей формой человека подразумевается максимально хороший его внешний вид и энергичность. Здоровых людей всегда объединяют энергичность и жизнелюбие, а больных — недостаток энергии и скука. Будьте уверены: если вы энергичны и отлично себя чувствуете, почти всегда можно дать гарантию, что вы здоровы.

Чтобы пойти по верному пути к здоровью, следует изменить свое сознание. Вам нужно не упражнение, которое заставит сильнее попотеть, сжечь побольше калорий, вызовет усталость или прерывистое дыхание. Вам нужно то, что даст клеткам как можно больше сжигающего жир кислорода. Вам нужно не больше работать мышцами, а более эффективно дышать.

Чем лучше вы поймете принцип действия «Бодифлекса», тем сильнее, по моему мнению, станет ваше желание попробовать его и затем уже не расставаться с ним. В следующей главе я расскажу подробнее о том, как и почему глубокое дыхание может улучшить вашу жизнь.

[Faint, illegible text covering the majority of the page, likely bleed-through from the reverse side.]

Стро
и ки

.....

Стройная фигура и кислород

3

.....

Я

статья этот зна
статью популяр
ры, креты, кекто
дизвочный кист
ми проблемами —
гии и плоским здо
особенно интерес
наиболее популяр
за 1997 год лучи
депрессии, цел
множества други
ние. Соответству
с помощью глуб
Без всякого сом
вый образ жизни
более стройную
бокого дыхания
Услышав под
ни не слышал(и
сеемся над тем
том, что в основе
ное дыхание, ко
Если вы все
цесса, послуша
мощное дыхани

Я называю кислород «нелекарственным чудом». Сегодня по всему миру люди начинают понимать, какой чудодейственной силой обладает этот элемент. Кислородная терапия стала настолько популярной, что появились кислородные бари, кремы, коктейли и многое другое. Дело в том, что добавочный кислород помогает справиться со многими проблемами — лишним весом, недостатком энергии и плохим здоровьем. Вот что представляется мне особенно интересным: журнал «Prevention» в списке наиболее популярных и действенных домашних средств за 1997 год лучшим лекарством от головных болей, депрессии, целлюлита, опущения мочевого пузыря и множества других проблем называет глубокое дыхание. Соответствует ли обогащение крови кислородом с помощью глубокого дыхания такой рекомендации? Без всякого сомнения! Вы можете иметь более здоровый образ жизни, более мощную иммунную систему и более стройную фигуру — всего лишь с помощью глубокого дыхания.

Услышав подобное в первый раз, все заявляют: «В жизни не слышал(и) более сумасшедшей идеи!» Мы всегда смеемся над тем, чего не понимаем. Я уже говорила о том, что в основе «Бодифлекса» лежит ускоренное аэробное дыхание, которое обогащает организм кислородом.

Если вы все еще не оценили важности этого процесса, послушайте Поля Брэгга, автора книги «Сверхмощное дыхание — путь к энергии» и человека, от-

Великолепная фигура за 15 минут в день

крывшего первый магазин здорового питания в США еще в конце 30-х годов. В своей книге он написал, что мы в Америке медленно совершаем самоубийство из-за того, как мы живем и дышим. Он утверждает, что американцы буквально задыхаются.

По Брэггу, неглубокое дыхание лишает тело части жизненно необходимого кислорода и вызывает преждевременное старение. Люди, которым не хватает кислорода, ложатся спать усталыми и такими же просыпаются. Они страдают от головных болей, запоров, несварения желудка, болей в мышцах, ревматизма, болей в спине и ступнях, кариеса и пародонтоза, пониженного зрения и слуха, потери памяти, ангины, бронхита, астмы, синусных инфекций и эмфиземы. Брэгг утверждал, что эти болезни и утеря нормальных функций организмом преследуют таких людей с молодости и не расстаются с ними до преждевременной смерти.

Мы не только дышим недостаточно глубоко (я расскажу об этом подробнее в следующей главе), но и страдаем по другой причине. Двести лет назад воздух состоял из 38% кислорода и 1% углекислого газа. Сегодня, в связи с загрязнением окружающей среды и другими факторами, кислорода в нашем воздухе всего 19%, а углекислого газа — 25% (считается, что кислород воздуха производится главным образом лесами. Но на самом деле 90% его приходит из морей и океанов, от морских растений, водорослей и т. п., а на леса остается всего 10%). Люди западной культуры не только дышат недостаточно глубоко, используя всего *пятую часть* объема легких, но и, в довершение всего, получают из самого воздуха уже гораздо меньше кислорода.

В статье Нормана Мак-Ви, доктора медицинских и философских наук, опубликованной в журнале «Wellness

Lifestyle», кроме загрязнения, приводятся и другие причины обеднения воздуха кислородом: вырубка лесов, хлорирование воды, истощение почв, химическая обработка продуктов, автомобильные газы и смог. Что уж говорить о проблемах внутри нас самих: стресс, бактериальные, вирусные и грибковые инфекции, замусоренная толстая кишка, недостаток движения, вредные привычки в еде, плохая осанка и неумелое дыхание.

Доктор Мак-Ви объясняет важность кислорода следующим образом: «В первую очередь именно здоровье и благополучие зависят от максимальной выработки, сохранения и использования энергии, которую дает кислород.

Кислород играет важную роль в обмене веществ, улучшает кровообращение, усвоение питательных веществ, пищеварение и выделение, — продолжает Мак-Ви. — Он помогает очищать кровь, не давая ей заполниться строительным материалом клеток. Достаточное количество кислорода обеспечивает организму возможность восстановиться и укрепить свою иммунную систему, свою естественную защиту от болезней... Кроме того, это успокаивающе и в то же время стимулирует на нашу нервную систему. Обогащение организма кислородом — ключ к жизни».

Известно, что свыше 90% энергии организма вырабатывается благодаря кислороду, и чем больше мы его получаем, тем больше будет энергии. Это особенно важно сегодня в связи с ухудшением земной экологии. Наша способность думать, чувствовать и действовать проявляется только благодаря энергии кислорода, нехваткой которого чаще всего и объясняется наша усталость.

В статье в журнале «Journal of Longevity» под названием «Снижение уровня кислорода ведет ко все-

Великолепная фигура за 15 минут в день

мирному ухудшению здоровья» доктор Филип С. Стэвиш предостерегает, что мы медленно задыхаемся от недостатка кислорода, а это может стать причиной многих неприятностей — от легкого недомогания до серьезной болезни. Он утверждает, что снижение уровня кислорода — а не глобальное потепление — является настоящей опасностью, возникшей перед человечеством.

«Кислородная недостаточность вызывает ослабление иммунной системы, что приводит к вирусным заболеваниям, росту количества поврежденных клеток, накоплению токсинов в крови и преждевременному старению, а также ко многим другим болезням», — отмечает доктор Стэвиш. Более того, он напоминает, что человеческий организм был первоначально предназначен для жизни в атмосфере с 38-процентным содержанием кислорода. Снижение его уровня вдвое очень беспокоит ученых. Учитывая все это, программа «Бодифлекс» ставит перед собой две цели: во-первых, увеличить поступление кислорода в организм; во-вторых, улучшить наше здоровье.

Кислород сжигает жир

В 80-х годах я попросила объяснить мне, каков принцип действия «Бодифлекса», одного профессора из Бейлорского университета. Он сказал, что все, что горит, считается топливом. Топливо обычно делят на группы на основе того, насколько легко оно горит. В теле человека топливом высшего качества является жир, или липиды. Дополнительный кислород, который вводится в организм с помощью «Бодифлекса», помогает окислить, или сжечь, это высококлассное топливо. Раз-

ложение липидов — это избавление от жировых отложений в тех местах, где их больше всего.

Как объяснил профессор, занимаясь «Бодифлексом», вы вводите в тело своего рода излишки кислорода, и организму приходится как-то его использовать. То же самое происходит, например, если привезти в какой-то город много автомобилей. Приходится строить новые стоянки, дороги и шоссе, чтобы справиться с увеличившимся транспортным потоком. Так и в теле, чтобы использовать добавочное количество кислорода, создаются новые артерии, вены и капилляры. Когда липиды сжигаются, кислород продолжает взаимодействовать с другими компонентами организма, делая здоровее и крепче мышцы, а также нервные волокна, внутренние органы и кожу. Таким образом тонус мышц повышается, вы становитесь сильнее, выносливее и энергичнее.

Если у вас мало энергии, возможно, причиной этому контроль внутренней сенсорной сети, регулирующей уровень кислорода в крови. Если кислорода мало, организм принимает свои меры: сохраняет энергию, снижая ее использование. Короче говоря, вы чувствуете утомление. Если содержание кислорода в крови благодаря таким аэробным упражнениям, как «Бодифлекс», увеличивается, сенсорная сеть посылает новый сигнал, позволяющий тратить больше энергии, и вы становитесь живее и активнее.

Кислород, стресс и иммунная система

Очень многие врачи уже признают ценность глубокого дыхания. Например, знаменитый кардиолог Дин Орниш в своей книге «Программа доктора Дина по

Великолепная фигура за 15 минут в день

лечению сердечных заболеваний» пишет, что глубокое дыхание — это лучший способ борьбы со стрессами, известный человеку. Стресс может стать убийственным, поэтому любое средство, способствующее удалению его, помогает продлить жизнь. Эти идеи получают все большее распространение. Неудивительно, что все ведущие специалисты по мотивации утверждают, что глубокое дыхание — это вид расслабления и средство борьбы со стрессами. Тони Роббинс даже посвятил дыханию целую главу своей книги «Беспредельная власть».

Вспомните, когда вы в последний раз болели. Скорее всего, это произошло, когда вы находились на пике стресса. Доказано, что стресс имеет прямое влияние на иммунную систему. Это совсем как качели: когда стресса нет, иммунная система на высоте; когда он возникает, иммунная система слабеет. Стресс — серьезнейшее заболевание нашего времени. Поэтому приходится повторять, что глубокое дыхание способствует нормальному состоянию человека, укрепляя тем самым нашу иммунную систему.

Нам нужно ее поддерживать, чтобы успешно бороться с болезнями. Иммунная система — это первейший редут на пути вирусов, бактерий и других врагов, которые делают нас больными, вызывая как простуды и гриппы, так и серьезные заболевания.

Врачи уже давно рекомендуют физические упражнения тем, кто часто простужается и вообще болеет. Это нужно, чтобы пациенты больше дышали и тем самым увеличивали содержание кислорода в крови, что в свою очередь укрепляет иммунитет и не оставляет никаких шансов бактериям и вирусам. И опять-таки быстрый бег или прыжки для этого не нужны. Доста-

точно глубокого дыхания. Я лично могу привести доказательство в его пользу: за десять лет я ни разу не простужалась.

«У Грир особый метод, который она заимствовала у древних культур, — говорит Бэртон Голдберг, автор книги «Альтернативная медицина: путеводитель», в интервью со мной и моим соавтором. — “Бодифлекс” — один из самых лучших катализаторов, которые поддерживают иммунную систему на пике активности. Это средство для достижения абсолютного здоровья, причем невероятно дешевое. Вы сами можете применять его и управлять своей собственной судьбой. Я сам занимаюсь “Бодифлексом” для улучшения самочувствия, расслабления, снятия напряжения и общего здоровья. Успех программы бесспорен. В клиническом плане она дает положительные результаты — для миллионов людей. Знание, полученное со страниц этой книги, поможет вам вернуть здоровье и сохранять его».

«Кислород избавляет нас от токсичности, — вторит ему Алек Борсенко, писатель и специалист по толстой кишке, которого мы с соавтором также интервьюировали. — Бактерии, вирусы, паразиты и особенно раковые клетки разрушаются в присутствии кислорода. “Бодифлекс” — это лучший из имеющихся на рынке методов обогащения организма кислородом. Вы получаете аэробный эффект в пять раз быстрее, чем от бега. Если вы бегаєте в течение часа, сжигаете 700 килокалорий. Если вы занимаетесь час обычной аэробикой, сжигаете 250 килокалорий. Если вы делаете час упражнения “Бодифлекса”, вы избавляетесь от 3500 килокалорий».

Кислород и хронические заболевания

Занимаясь по методу «Бодифлекса» день за днем, вы обогащаете кровь кислородом и поддерживаете свое здоровье. Это относится и к тем, кто поражен вирусом Эпштейна—Барра (страдающие от синдрома хронической усталости). Многие специалисты считают, что эти больные постоянно устают и ощущают слабость, потому что в их организме не хватает кислорода. Они не могут выздороветь, потому что всегда дышали и дышат неглубоко (см. главу 4). Вопрос заключается в том, что недостаток кислорода не позволяет выводить из организма вирусы, и они свободно размножаются. Обогащение же организма кислородом может стать способом исцеления. Есть книга под названием «Хроническая усталость и другие болезни», в которой дыхательные упражнения рекомендуются в качестве лечения при синдроме хронической усталости. У меня сотни пациентов с таким диагнозом, которые делятся со мной радостью от того, что после начала занятий их состояние значительно улучшилось.

Известный ученый, доктор философских наук, писатель и лектор Дэниэл Моури в книге «Управление жировыми отложениями: термогенный фактор» говорит о пользе глубокого дыхания. В этой связи он упоминает программу «Бодифлекс», добавляя, что ее преимущество в том, что температура тела поднимается не слишком высоко, а жир и сантиметры действительно убираются. Во время обычных физических упражнений, когда вы бегаєте, прыгаете и усиленно работаете мышцами, внутренняя температура вашего тела

увеличивается, причем у некоторых людей это приводит к мышечной дегенерации. Поэтому люди, страдающие, например, рассеянным склерозом, должны быть очень осторожны со спортом — повышение температуры может вызвать дальнейшую дегенерацию мышечной ткани. Но они могут заниматься «Бодифлексом», с согласия своего врача, естественно, потому что этот метод не вызовет ухудшения их состояния. У здорового же человека колебаний температуры не будет.

Знаменитый во всем мире иммунолог и исследователь в области медицины доктор Шелдон Хендлер написал несколько книг. В последней из них, «Кислородный прорыв», он пишет: «Можно избавиться от хронической болезни с помощью упражнений на глубокое дыхание». В этой книге рассказывается о многих случаях, доказывающих, что обогащение крови кислородом помогает вывести токсины из организма и удерживать вирусы и бактерии на безопасном уровне, потому что они не могут размножаться в крови, обогащенной большим количеством кислорода. Одно это должно заставить всех нас обратить внимание на то, какую важную роль играет дыхание для здоровья.

Кислород, повышенная тревожность и депрессия

Высокое содержание кислорода в крови также помогает снизить беспокойство и депрессию, которые являются причиной многих физических заболеваний. Джулиан Уиттейкер, автор самого крупного информационного бюллетеня по медицине в Северной Америке, пишет: «Тот, кто занимается бегом, может быть вы-

Великолепная фигура за 15 минут в день

сокомерным, самоуверенным и даже напытым, но у него никогда не бывает депрессии».

Некоторые из вас, возможно, сейчас узнают себя в этом описании. Вы подавлены, плачете без причины, постоянно устаете, находитесь во власти полной апатии и не знаете, в чем дело. Первое, что вы слышите от врача, — нужно заняться каким-то видом спорта: ходьбой, бегом, прыжками — и это все. Врач не утруждает себя объяснением, зачем это нужно. Сделаем это за него. Возьмем, к примеру, бегуна. Вероятно, вы слышали о «кайфе бегуна». Человек пробегает несколько километров, и на финише у него появляется эйфорическое чувство, ощущение покоя, мира и благополучия. Это происходит потому, что от физического напряжения в мозгу вырабатываются гормоны эндорфины.

Когда вы находитесь в депрессивном состоянии, у вас слишком мало эндорфинов. Врач может назначить лекарство, которое химическим образом изменит гормональный баланс в мозгу, и вы перестанете ощущать подавленность. Но «кайф бегуна» имеет тот же эффект: он повышает уровень этих гормонов, только естественным путем. И опять-таки не сам бег выполняет эту функцию, а глубокое дыхание во время бега и в связи с этим повышенный уровень кислорода. Таким образом, если вы можете решить проблему без лекарств, так и делайте.

Глубокое дыхание, как доказано, спасает от одного из самых распространенных и часто повторяющихся недугов — головной боли. Она часто является следствием мышечных спазмов, что не только ограничивает доступ крови, но и держит нервы в напряжении. Это в конце концов и вызывает боль. В следующий раз, если у вас начнет болеть голова, прежде чем прибегнуть к анальгетикам, попробуйте сделать десять

глубоких диафрагменных вдохов и выдохов. Вы увидите, как все изменится.

Кислород и курение

Вспомните о ваших знакомых, которые курят, и вы сможете тут же сами ответить на следующий вопрос. Они выглядят старше своих лет? Скорее всего, да, и я сейчас объясню почему. Закурив, вы крадете у своего организма 50% кислорода, который ему предназначен. Дело в том, что соединения в составе сигаретного табака поглощают кислород. Если в ваш организм попадает всего половина необходимого кислорода, клетки начинают голодать. Они уже не могут расти так, как обычно. Вы теряете гибкость и подтянутость, портится цвет кожи, потому что под ней циркулирует только треть всего объема крови. Кожа — самый большой орган человека, и если до нее добирается всего половина кислорода, у вас начинаются неприятности. И вы не можете не выглядеть плохо. А подумайте о том, какой вред причиняет содержимое сигарет легким и остальным органам!

Поль Брэгг говорит в книге «Сверхмощное дыхание — путь к энергии» о курении так: «Курение вводит в организм два смертельных яда: мышьяк и монооксид углерода. Никотин — это тоже яд, который немедленно начинает влиять на работу легких и сжимает сосуды. Он разрушает витамин С, который жизненно важен для здоровья и иммунитета. Лишь через двенадцать часов после прекращения курения уровень никотина в крови падает, и легкие с сердцем начинают восстанавливаться».

По Брэггу, из 50 миллионов курильщиков американцев от одной трети до половины умрет от болезней, вызванных этой пагубной привычкой. Курение вызывает потребность в кофеине и сахаре. Куральщики в два раза больше употребляют алкоголь, чем некурящие. Клинические данные подтверждают, что у курильщиков гораздо выше вероятность заболевания раком легких, гортани, глотки, пищевода, ротовой полости, толстой и прямой кишки, молочной железы.

А вот и замкнутый круг. Потому что вы курите, вашим клеткам не хватает кислорода за счет и без того неглубокого дыхания. Вы ощущаете усталость и утомление. И начинаете чаще курить, потому что вам чего-то не хватает, а вы думаете, что это еще одной сигареты. А не хватает именно кислорода. Но сигарета только усугубляет уже имеющуюся проблему, и вы сами рубите сук, на котором сидите.

Занимаясь по такой системе, как «Водифлекс», вы будете помогать своим легким восстанавливать их прежнее состояние — прочиститься и стать здоровее, а коже вернете эластичность, цвет и мягкость. Без всякого промедления и каждый день ваш организм будет получать больше кислорода, а это уменьшит тягу к табаку, потому что потребность в кислороде удовлетворяется естественным образом. Чем больше кислорода в организме, тем меньше вам будет хотеться курить. Нет никакого совпадения в том, что в одной из крупнейших и эффективнейших клиник по борьбе с курением в мире — в Центре Шика — обучают глубокому дыханию как единственному способу отвыкания от никотина.

Здравый смысл должен вам подсказывать, что весь вред, нанесенный курением, нельзя исправить даже с

помощью «Бодифлекса». Но я надеюсь, что эта программа станет частью вашего здорового образа жизни. С его помощью вы сможете избавиться от курения на всю жизнь и действительно вернуть себе здоровье.

Кислород и артрит

Выведение ядовитых веществ из организма также является важным процессом при лечении таких физических заболеваний, как артрит. Медицинские исследования показывают, что кислород может помочь привести пораженные суставы в нормальное состояние. Кстати, если у вас есть артрит, вы, скорее всего, замечали, что во время дождя суставы болят сильнее. Дело в том, что влага вытесняет из воздуха часть кислорода. Недостаточный доступ кислорода к суставам и токсины в них могут вызывать боль. Мы знаем, что при введении в организм кислорода тело очищается от вредных веществ. С помощью «Бодифлекса» можно избавляться от них и улучшать кровообращение, которое не дает кислороду достичь суставов.

Привлекательность упражнений глубокого аэробного дыхания типа «Бодифлекса» заключается в том, что они могут выполняться в неподвижном положении, сидя или стоя. Так что больные артритом, если врач дал добро, могут смело применять их. Эта программа повышает содержание кислорода в крови, стимулируя доступ ее к суставам, что активизирует лимфатическую систему, которая в свою очередь избавляет нас от токсинов и увеличивает выработку естественных болеутоляющих средств — эндорфинов.

Кислород и рак

Рак — очень серьезная проблема в Америке. Однако вы, возможно, удивитесь, когда узнаете, что причина этой болезни известна уже более шестидесяти лет. Доктор Отто Варбург, немецкий физиолог, дважды получил Нобелевскую премию в области медицины, причем в первый раз в 1931 году, за следующее открытие: «Рак имеет только одну первопричину. Главная причина рака — это замена нормального кислородного дыхания клеток тела анаэробным (бескислородным)». Другими словами, рост некоторых раковых клеток вызывается недостаточностью кислорода. В богатой кислородом среде они жить не могут.

Рак может быть вирусным, бактериальным или экологическим. Его может вызвать недостаточный доступ кислорода к клеткам, плохое питание, различные химические соединения, рентгеновское облучение и многое другое. Ученые полагают, что у всех людей есть раковые клетки. Не все они развиваются в настоящий рак, потому что белые клетки нашей иммунной системы избавляются от них. Мне кажется разумным, если мы будем принимать все меры для того, чтобы поддерживать свою иммунную систему, в том числе и занимаясь аэробными упражнениями типа «Бодифлекса», чем сможем предотвратить заболевание раком.

Кислород и дыхательная терапия

В свое время в Лас-Вегасе я два года вела радиопрограмму, посвященную «Бодифлексу». Однажды, когда я выступала, в первом ряду сидела группа из восьми

мужчин. Закончив выступление, я попросила слушателей задавать вопросы. Из первого ряда поднялся представительный мужчина и буквально атаковал меня. Потом я узнала, что это был директор отделения дыхательной терапии клиники «Жизненная терапия», самой крупной в Неваде. Жерард Маршалл. Он возглавлял ее уже восемнадцать лет. Он и его коллеги не ушли из зала, пока не разобрались досконально, что такое «Бодифлекс». Программа произвела на них огромное впечатление, они заявили, что это лучшее из того, что они когда-либо знали в области спирометрии (это умный медицинский термин, означающий дыхание). С тех пор Жерард выдавал своим пациентам копии моих видеокассет.

«Я проработал специалистом по дыхательной терапии много лет и считаю себя экспертом в области дыхания», — сказал Маршалл в интервью с моим соавтором. Ранее он работал в женской больнице и пресвитерианской больнице города Уиттиера, штат Калифорния. — Я верю в стимулирующую спирометрию, или координированное глубокое дыхание с целью максимального наполнения легких воздухом. Это помогает в борьбе с ателектазом (разрушением легких). Легкие состоят из миллионов воздушных пузырьков — альвеол. Когда они правильно наполняются воздухом, газообмен происходит свободно — кислород вводится, а углекислый газ выводится. Но любая травма или болезнь, требующая постельного режима, лишает легкие части воздуха. Следовательно, в вашем организме будет меньше кислорода и энергии, которую он дает. Это похоже на то, как в машине кончается бензин.

Когда я столкнулся с программой Грир, то нашел способ связать стимулирующую спирометрию с реби-

литационной медициной. Дыхательные упражнения «Бодифлекса», втягивание живота и процедура выдоха — все это люди могут делать даже при постельном режиме. Это первый шаг, который поможет им встать на ноги, потому что «Бодифлекс» развивает мышцы корпуса, а с этого начинается восстановление всего организма. А ведь не скажешь больному ходить, если его легкие плохо работают. «Бодифлекс» — это прекрасный инструмент для дыхательных терапевтов и специалистов по реабилитационной медицине».

Между прочим, Маршалл сам попробовал заняться «Бодифлексом», надеясь похудеть. Занимаясь программой каждый день в течение месяца, он сбросил тринадцать килограммов и «тонны» сантиметров и теперь утверждает, что его большой и выдававшийся вперед живот перестал быть таковым.

«Если бы наши люди следовали этой программе, у них не было бы никаких проблем с фигурой, но они могли бы есть все, что хотят, — говорит он. — Программа Грир создает дополнительное количество кислорода в организме, и мышцы от шеи до паха получают кислород для того, чтобы укрепиться».

Кислород и заживление ран

«В литературе много написано об обогащении организма кислородом и заживании тканей, умственном благополучии и уровне энергии», — говорит Барри Маркмен, доктор медицины, пластический хирург из Лас-Вегаса, исследователь проблем жировых отложений, получивший много наград. Он является медицинским консультантом программы «Бодифлекс». В ин-

Стройная фигура и кислород

тервью со мной и моим соавтором доктор Маримен объясняет: «Идея насыщения организма кислородом в гипербаровом методе существует давно. Гипербарокамеры — это цистерны, заполненные кислородом. Под давлением кислород проходит сквозь кожу в мышцы, и раны заживают в пятнадцать раз быстрее, чем обычно, — такие раны, с которыми не могут справиться даже хирурги. Спортсмены постоянно пользуются этим способом. Поэтому нередко футболист после серьезной травмы через три недели снова оказывается на поле. Такое гипернасыщение кислородом возможно в режиме программы Грир. Я могу засвидетельствовать эффективность программы, потому что занимаюсь ею сам и очень этим доволен. Это может открыть нам новые горизонты в области индивидуальных гипербарокамерных упражнений, потому что уже доказано, что этот метод очень эффективен для исцеления и расслабления тела».

Кислород и ВИЧ/СПИД

В США больным СПИДом и ВИЧем делают кислородную терапию, потому что ВИЧ — это вирус. Есть очень знаменитый американский спортсмен, который почти два года подвергался кислородной терапии. Она заключалась в том, что у него брали большое количество крови, насыщали ее кислородом и переливали ему обратно. Впервые оказалось, что вирус ВИЧ стало невозможно обнаружить у человека, ранее имевшего его. Я считаю, что сам факт использования кислородной терапии говорит о многом.

Как кислород избавляет организм от токсинов

Вы уже не раз слышали от меня, что кислород избавляет наше тело от токсинов. Теперь я хочу объяснить, как именно это происходит. Итак: наш организм избавляется от ядов через лимфатическую систему.

Что такое лимфатическая система? Вот описание ее функций, сделанное Алеком Борсенко:

«Лимфатическая система — а у вас в четыре раза больше лимфы, чем крови, — выводит отходы из организма. По всему телу расположены миллионы лимфоузлов, причем их основные скопления находятся в паху, под коленом и под мышками. Они подобны мусорным бакам, отходы в которых приносят белые кровяные клетки, ваша иммунная система. Чтобы вы лучше себе представляли, что это вообще за система, я проведу такую аналогию: что случилось бы с вашим домом, если бы в течение четырех месяцев не приезжали мусорщики? Инфекция, паразиты... То же самое происходит в организме, если лимфа не течет. Лимфатическая система — самая важная в теле, потому что, если она плохо работает, вы будете постоянно больны. А если она откажет, смерть наступит в течение суток. Лимфатическая система — это мусорный грузовик организма. Токсины циркулируют по телу, но им нужно где-то осесть. А знаете, где они остаются? В лимфоузлах. А если лимфа неподвижна, узлы болят и опухают. Нужен какой-то способ выведения этих ядов из тела. Очень глубокое дыхание будет перегонять отходы из одного лимфоузла в другой, чтобы белые кровяные клетки могли избавиться от них. А что происхо-

дит, если мы не находим такого способа? Мусорная машина (лимфоузлы) переполнится, и эти токсины попадут обратно в кровь. "Бодифлекс" коренным образом активизирует лимфатическую систему. Это потому, что во время выполнения его программы вы глубоко дышите, а глубокое дыхание, как мы теперь знаем, — это сила лимфатической системы».

В 1979 году доктор С. Сэмюэл Уэст, всемирно известный лимфолог и химик, участвовал в Восьмом международном конгрессе по лимфологии, который проходил в Монреале, Канада. Доктор Уэст сказал: «С помощью глубокого дыхания можно активизировать лимфатические сосуды, чтобы они выводили из организма все мертвые клетки, яды и излишки воды». Доктор Уэст советует своим пациентам глубоко дышать, чтобы ускорить процесс исцеления.

До 1981 года все специалисты полагали, что физические упражнения — работа мышцами — это то, что заставляет лимфатическую систему избавляться от вредных веществ. Но в 1981 году группа из тринадцати врачей со всего мира приехала в Италию для проведения опыта под названием «Исследование сухого состояния». Возглавлял группу корифей физиологии, доктор Артур Гайтон, автор ряда учебников для медицинских институтов. Он хотел определить, на какой стадии физических упражнений активизируется лимфатическая система.

Центр лимфатической системы находится в области груди. При активизации лимфа поднимается по трубкообразной структуре, которая соединяет все узлы. (Большая часть лимфоузлов находится в верхней части тела, а подмышка — король среди остальных частей тела.) Врачи подсоединили датчики к телу спорт-

Воликолепная фигура за 15 минут в день

смена и впервые сделали снимок лимфатической системы. Они сказали испытуемому пройтись по беговой дорожке. Он шел, шел, шел, но лимфатическая система оставалась в полной неподвижности. Тогда врачи решили, что упражнение слишком легкое, и дали ему задание посложнее. Спортсмен делал все, разве что головой о стенку не бился. Но ничего не произошло.

Приблизительно через сорок пять минут после быстрого бега и прыжков, а также других упражнений, выполненных спортсменом, врачи, не получив никакого результата, пришли в замешательство. Подопытный устал, и они разрешили ему присесть и отдохнуть, чтобы потом начать все заново. И вот он сел и несколько раз глубоко вдохнул и выдохнул, используя диафрагму. И знаете, что произошло? Лимфа ринулась по сосудам подобно струе фонтана. Врачи были поражены. Они открыли совершенно случайно, что на лимфатическую систему действует не физическая нагрузка, а глубокое дыхание. Мышечная работа во время упражнений вызывает это дыхание, а оно, в свою очередь, стимулирует лимфатическую систему.

Наверное, некоторые из вас сейчас думают: «Кому какое дело до лимфатической системы? Мне просто нужна тонкая талия и побольше энергии». Но все это взаимосвязано.

Кислород и максимальная производительность

В начале 80-х годов Американский олимпийский комитет впервые объявил, что все спортсмены-олимпийцы должны делать упражнения на глубокое дыха-

ние. По их словам, они обнаружили, что эти упражнения настолько увеличивают производительность, силу и выносливость, что вскоре будут введены в обычный тренировочный процесс.

Если глубокое дыхание так помогает спортсменам, что же оно принесет нам, обычным людям? Нам не нужно олимпийское золото, но всем нам не помешало бы выносливости — чтобы заботиться о детях, готовить еду, стирать и выполнять другие дела по хозяйству, а возможно, еще и работать. Выносливость необходима просто для нормальной жизни.

Кислород и жировые отложения

Хорошо-хорошо, сейчас мы вернемся к тому, что вас больше всего интересует, — тонкой талии и крепким ягодицам. «В области управления жировыми отложениями эти упражнения тоже дают прекрасные результаты, — говорит доктор Маркмен. — Мои исследования анатомии жировых отложений, опубликованные в крупнейших журналах по пластической хирургии, позволили определить, что фактически в области живота, бедер и верхней части ног есть два различных слоя жира, обладающие различными метаболическими свойствами. Именно поэтому похудание в этих местах так затруднительно и до недавнего времени считалось неподвластным диетам и физическим упражнениям. Ранее никто не мог разгадать секрет — как избавиться от жировых отложений на этих частях тела. Обогащение кислородом в комбинации с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, возможно, может разложить эти слои — а подтверждение можно

Великолепная фигура за 15 минут в день

получить только на практике. За пять недель я сбросил одиннадцать килограммов и значительный объем в средней части тела с помощью "Бодифлекса". Грир сделала это, и я считаю это чем-то выдающимся».

«"Бодифлекс" — очень практичная, легкая в применении и эффективная программа для сбрасывания веса и подтягивания дряблых мышц, — утверждает доктор Кэролин Де Марко, специалист по женскому здоровью и автор канадского бестселлера "Заботьтесь о своем теле: энциклопедия женского здоровья". — Кроме того, программа увеличивает объем легких. Это очень полезно для людей, страдающих астмой и другими дыхательными заболеваниями. Она занимает всего пятнадцать минут в день, так что люди легко могут включить ее в свой режим дня.

Я рекомендую "Бодифлекс" своим пациентам, стремящимся сбросить вес, улучшить внешний вид и общее состояние здоровья или просто укрепить его. Сочетание растяжки и дыхательных упражнений очень эффективно. Дыхательные упражнения прекрасно расслабляют и в то же время увеличивают доступ кислорода ко всем частям тела. Большинство людей дышит очень неглубоко, а это играет свою роль в развитии всевозможных проблем со здоровьем. "Бодифлекс" к тому же укрепляет мышцы живота и массирует органы в брюшной полости, что помогает справиться с проблемами кишечника и запорами».

Доктор Арт Дэвис, бывший председатель отдела семейной практики калифорнийской больницы, согласен с этим мнением. В интервью со мной и моим соавтором он сказал: «Эта программа действительно производит впечатление. Я сам занимаюсь "Бодифлексом", как и моя жена, дети и больные. И многие смогли сбро-

сдать невероятное количество веса и объема. Но всех нас объединяют три вещи: во-первых, мы лучше работаем. Если глубоко дышать, мысли становятся яснее, потому что мозг получает больше кислорода. Когда клетки получают больше кислорода, они более эффективно выполняют свои функции. Во-вторых, у нас прекрасное самочувствие, мы энергичны и относимся к жизни более оптимистично. В-третьих, мы чувствуем себя здоровее. Я делаю упражнения по-новому — во время холодного душа, и это укрепляет мою иммунную систему.

Для меня дыхательные упражнения и растяжка — гораздо более холистический подход, а потеря веса и объема — очень приятный побочный эффект. Но по-настоящему важно, как этот метод сказывается на общем самочувствии. Это может иметь огромное влияние на ваше здоровье и продолжительность жизни».

Доктор Дэвис в период работы в «Loma Linda», известной и уважаемой медицинской школе и медицинском центре в Калифорнии, провел три месяца в Афинах вместе с командой специалистов по трансплантации сердца из этой школы. Он дает еще более подробное объяснение тому, почему «Бодифлекс» способствует обогащению организма кислородом. Если задержать дыхание на восемь—десять секунд, в крови накапливается углекислый газ. А это способствует расширению артерий и подготавливает клетки к гораздо более эффективному усвоению кислорода. Раньше неврологи, беспокоясь, что некоторые части мозга больного получают недостаточно кислорода, вводили повышенную дозу и кислорода, и углекислого газа. И опять-таки, углекислый газ готовил клетки к приему кислорода, расширяя артерии.

Великолепная фигура за 15 минут в день

Итак, теперь у вас есть информация о «Бодифлексе» и о том, как он может улучшить здоровье. Ваше тело подобно самолету — у него может быть прекрасный двигатель, но, если не работают щитки на крыльях, он разобьется. Какой смысл в том, чтобы хорошо выглядеть, если внутри нет здоровья? Как и в самолете, все системы должны хорошо работать, чтобы ваше здоровье было безупречным.


Возможно, слова доктора Дэвиса являются наилучшим заключением: «Вот что я сказал бы человеку, который сидит дома, страдает ожирением и, возможно, депрессией, который плохого мнения о себе или недостаточно энергичен: у вас есть возможность изменить свою жизнь. Это недорого и может произойти сегодня же, сейчас. Это прекрасная возможность. Не упустите ее. Она может изменить вашу жизнь, причем навсегда».

Ну что, я вас убедила? Прекрасно. Тогда начнем!

Техни
«Бод

...я сказал бы чужим
мнением и, выслушав
мнения о обязанности
возможность жизни
может произойти и
возможность. Не утратив
жизнь, причем
красно. Тогда

Техника «Бодифлекса»



Вот что я ре
Если вы чит
сказать, что ты
до меньше все
верите, попроб
ложите одну р
собственную)
ните так, как
рука на груди
та, что на жи

Человек ро
хания. Если
те, как он ды
поднимается
ски неподзи
словами, дел
фрагма — эт
ет грудную
месте все ор
ким вдыхать
били в это мес
для дыхания.

С возрасто
или внутр
фрагмы, и
Поэтому дыха

Дышите как младенец

Вот что я вам скажу: дышите глубже!

Если вы читаете эту книгу, я могу с уверенностью сказать, что вы дышите неглубоко. Вы вдыхаете гораздо меньше воздуха, чем могли бы. Если вы мне не верите, попробуйте сделать маленькую проверку. Положите одну руку на живот, а другую (желательно свою собственную) — на грудь. Теперь вдохните и выдохните так, как вы это делаете обычно. Вы заметите, что рука на груди оказывается значительно дальше, чем та, что на животе. Должно же быть наоборот.

Человек рождается со знанием лучшего способа дыхания. Если вы положите ребенка на пол и посмотрите, как он дышит, вы заметите, что его живот постоянно поднимается и опускается, а грудь остается практически неподвижной. Он дышит животом, или, другими словами, делает глубокое диафрагменное дыхание. Диафрагма — это большой комок мышц, который разделяет грудную полость и брюшную. Она удерживает на месте все органы брюшной полости и помогает легким вдыхать и выдыхать воздух. Если вас когда-то били в это место, вы уже знаете, как важна диафрагма для дыхания.

С возрастом в нас растет нервное напряжение, и наши внутренние органы, в том числе мышцы диафрагмы, начинают все больше и больше напрягаться. Поэтому дыхание останавливается посреди груди, и

Великолепная фигура за 15 минут в день

мы используем легкие всего на 20%, потому что дышим лишь их верхней частью.

Чтобы убедиться в этом еще больше, ляжьте на пол и положите на живот книгу. Я бы не советовала вам использовать что-нибудь вроде словаря современного английского языка или полного собрания сочинений Шекспира. Достаточно обычной книги в мягком переплете. А теперь вдохните через нос (вдох через рот может вызвать гипервентиляцию) и выдохните через рот. Скорее всего, книга не пошевелится, а подниматься будет только ваша грудь. Когда вы научитесь дышать животом, при вдохе книга будет подниматься. Однако это потребует тренировки. Сначала у вас будет постоянно подниматься грудь, а книга останется неподвижной. Не теряйте упорства. Когда вы увидите, что книга начала подниматься и опускаться, это означает, что вы научились расслаблять свои внутренние органы и дышать диафрагмой. Как ребенок.

Не обязательно быть йогом или богом

Люди веками использовали глубокое диафрагменное дыхание для улучшения своего здоровья и самочувствия. Многие спрашивают меня, не похож ли мой метод «Бодифлекс» на йогу. Я отвечаю, что во многом он как раз противоположен йоге. Единственное, что объединяет их, — это отношение к глубокому дыханию. Верно, что йога снимает напряжение, но при йоге используется медленное, ритмичное дыхание, которое замедляет пульс, уменьшает потоотделение и помогает погрузиться в глубокое медитативное состояние. «Бодифлекс» — это аэробные упражнения, при которых

Техника

Вы готовы приступить к аэробному дыханию? Я хочу, чтобы вы вhaled и exhaled. Вы почувствуете странным и тем, которое и. Встаньте прямо, но ставьте, будто вы собираетесь вперед, сгибаясь ру. в локтях. Ягодицы отходят назад. Смотрите на нос. Это похоже на то, что вы делаете, когда вы пытаетесь дышать, с которой я рас...

человек быстро вдыхает и с силой выдыхает. Они учащают пульс, ускоряют дыхание и вводят человека в аэробное состояние, заряжают его энергией.

Оперные певцы используют упражнения на глубокое дыхание для развития выносливости. Я давала уроки многим оперным и эстрадным певцам, и они говорят мне, что объем их легких, сила голоса и способность удерживать ноту невероятно изменяются. Опять-таки, одышка у людей появляется потому, что у них очень малый рабочий объем легких. Если тренировать сердце, легкие и мышцы вокруг них с помощью упражнений на глубокое дыхание, можно увеличить объем своих легких.

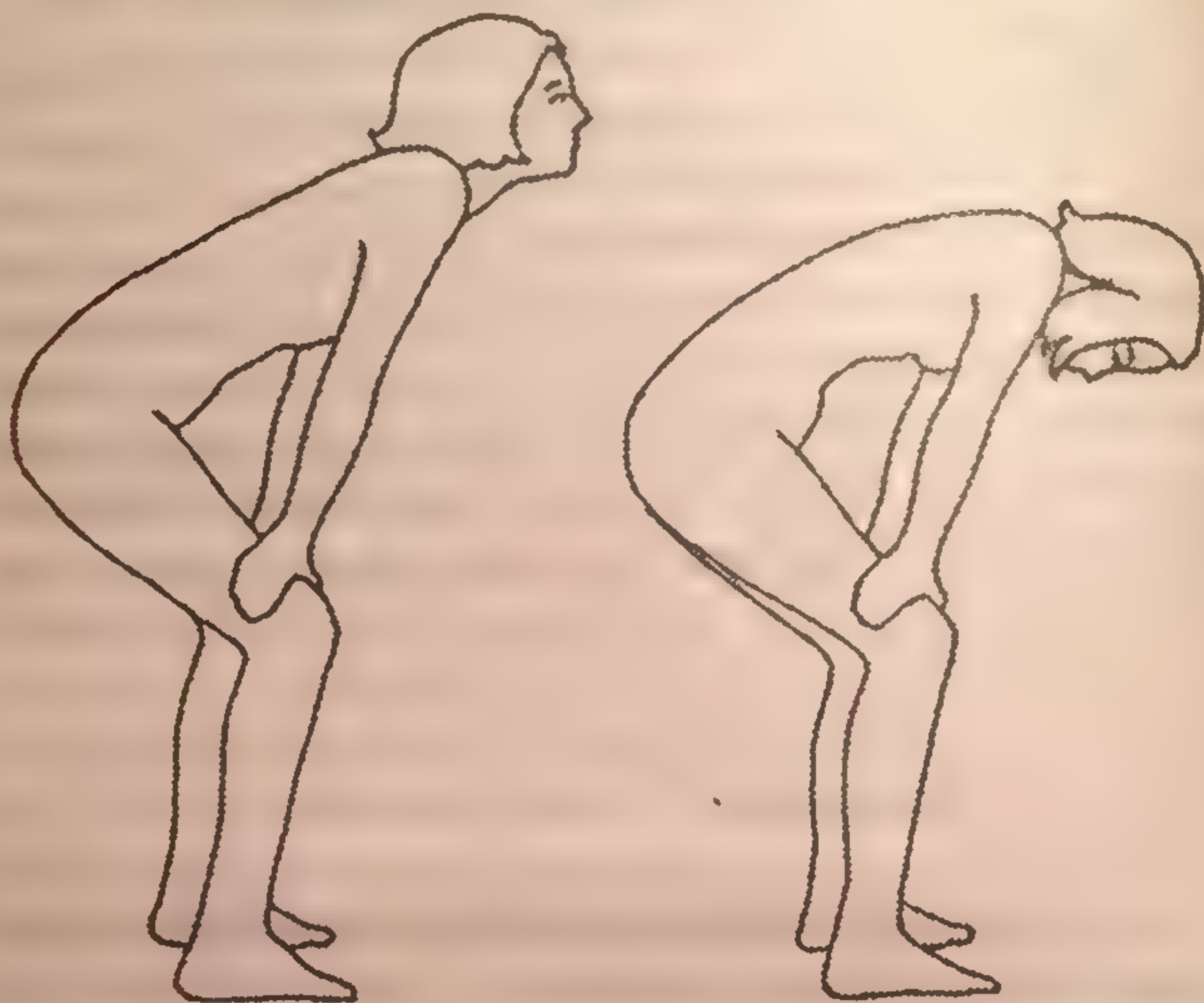
Техника «Бодифлекса»

Вы готовы приступить к изучению метода ускоренного аэробного дыхания «Бодифлекс»? До того как мы начнем, я хочу, чтобы вы встали, положили руку на живот и вдохнули и выдохнули так, как делаете это обычно. Вскоре вы почувствуете огромную разницу между своим дыханием и тем, которое используется в «Бодифлексе».

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, будто вы собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперед, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях. Ягодицы отставлены назад. Ваши ладони накладываются примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Смотрите прямо перед собой. Сейчас вы немножко похожи на волейболиста, который ждет броска противника. В этой позе вам будет легче выполнять последнюю часть упражнений, втягивание живота, о которой я расскажу ниже.

Великолепная фигура за 15 минут в день

Вот все этапы техники «Бодифлекса». После перечисления вы найдете их более подробное описание.



Пять этапов дыхания по методу «Бодифлекс»

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.
2. Быстро вдохните через нос.
3. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.
4. Задержите дыхание и делайте втягивание живота на восемь—десять счетов.
5. Расслабьтесь и вдохните.

Этап 1. Первое, что нужно сделать, — это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы в трубочку, как будто хотите

посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

Этап 2. Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате — а звук должен этому соответствовать. Представьте, что вы очень долго пробыли под водой и наконец вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдыхаете через нос так быстро и сильно, как только возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох — самая важная часть этого упражнения, потому именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно.

Этап 3. Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко выдохнете весь воздух, причем как можно ниже в диафрагме. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звуков «пах!», но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может

Великолепная фигура за 15 минут в день

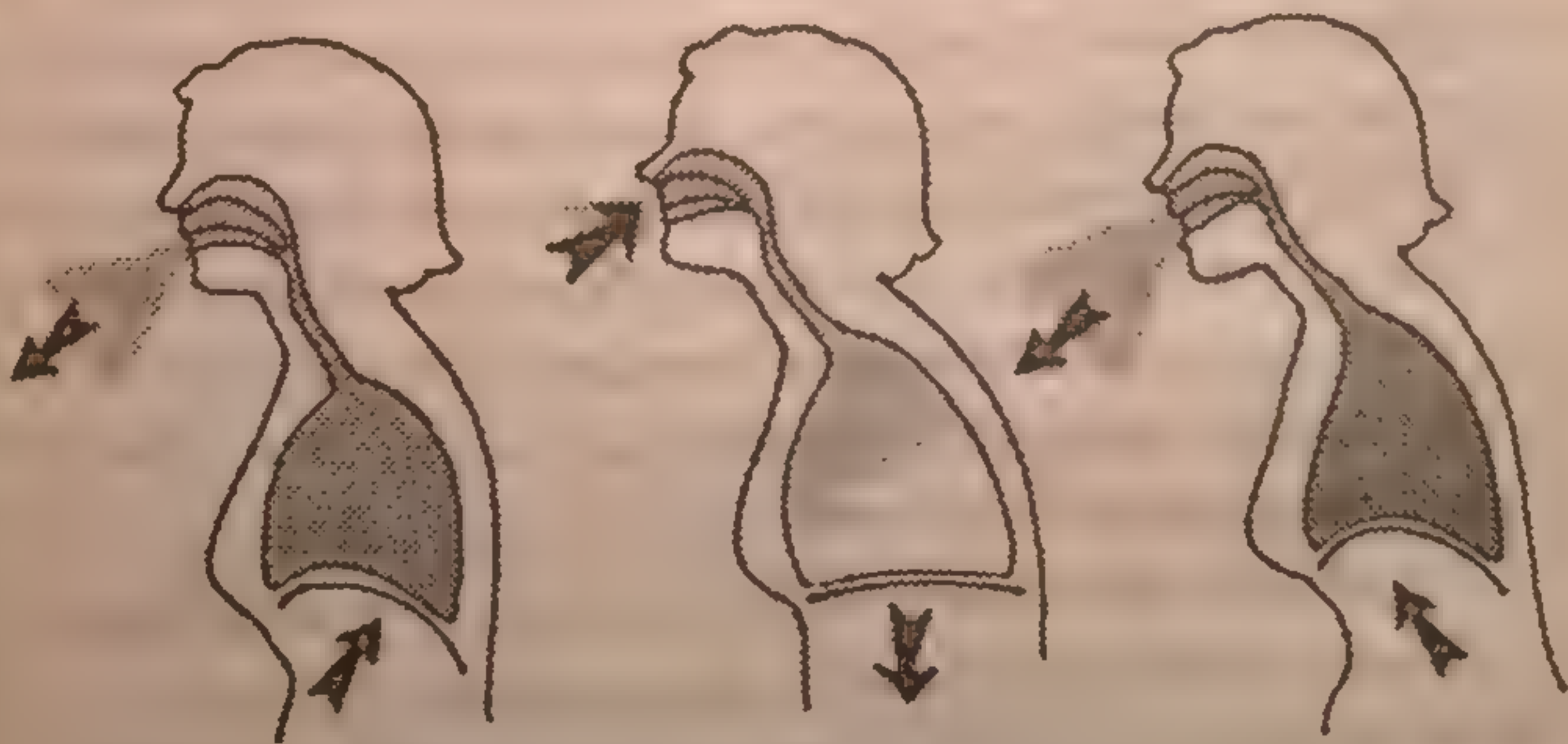
понадобится не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз вам даже может захотеться кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться симитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете, когда выдох сделан правильно, — «пах!» получится свистящим.

Этап 4. Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не допускайте в себя ни молекулы! Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется «втягиванием живота» и является частью упражнений, делающих живот плоским. (Кроме того, втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многие люди с нерегулярной менструацией или плохим контролем мочевого пузыря сообщают о значительных улучшениях.) Если в этот момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем впалый, как будто чашка под вашими ребрами. Это объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум — для этого и выдыхали весь этот воздух. Если наклоните голову к груди, вам просто будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Держите живот втянутым, не вдыхая, на восемь—десять счетов, считая «тысяча один, тысяча два, тысяча три...». Именно во время втягивания живота вы будете выполнять изотонические или



изометрические упражнения, которые я опишу ниже.

Этап 5. А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие, и услышать какое-то подобие всхлипа. Вспомните про пылесос. Если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление — это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких. Потому упражнение такое сложное! Не все мои пациенты на этом этапе производят такой «всасывающий» звук, хотя делают все правильно.



Выдохните через рот, вдохните через нос
и выдохните через диафрагму.

Это нужно запомнить

Для того чтобы освоить эту технику, придется потратить практика. В первый раз вы не будете выполнять упражнения на 100% правильно, так что не падайте духом. Мышцы, которые вы используете во время втягивания живота, возможно, никогда не тренировались — они вполне могут быть похожи на спагетти. И они были внутри вас в течение — ну, столько лет, сколько вы уже прожили. Так что вам нужно немного терпения. Продолжайте занятия, совершенствуйтесь день ото дня. А вот несколько важных моментов, которые нужно запомнить.

- Всегда *вдыхайте* через нос и *выдыхайте* через рот.
- Если вы неправильно дышите, вы не сможете втянуть в себя живот. Шестеренка не будет вращаться, если все зубцы не образуют сцепления. Во время первого этапа нужно сильно выдохнуть, чтобы освободить место для воздуха, который вы будете вдыхать в себя на втором этапе. Если на третьем этапе вы будете выдыхать недостаточно сильно, то не сможете создать вакуум, достаточный для хорошего втягивания живота. Так что не халтурьте ни на одном этапе. Да, это всего лишь дыхание, но, поверьте мне, и настоящая работа, если делать его правильно!
- Начиная произносить «пах!» во время выдоха, вы можете закашляться. В этом не должно быть ничего неожиданного. Вы прочищаете свои легкие. Такое продлится всего день-два. Однако, учитывая пассивное курение, загрязнение атмосферы

ры и другие раздражители в воздухе, вашим легким требуется основательная прочистка. Могут даже появиться хрипы, слизь и прочая гадость, особенно если вы курите. Но знаете что? Через несколько дней ваши легкие станут гораздо более чистыми. Глубокое дыхание поможет вам восстановить даже поврежденные табаком легкие. (Надеюсь, «Бодифлекс» поможет вам избавиться и от этой привычки. Я уже говорила, что он естественным образом уменьшает желание курить.)

- Когда вы будете в первый раз выполнять упражнение, возможно, у вас немного закружится голова. Это совершенно нормально — вашему организму нужно привыкнуть к возросшему количеству кислорода. Если голова кружится слишком сильно, остановитесь и присядьте. Дышите ровно, пока это не пройдет. Мне не нужно, чтобы вы падали!
- Вначале, скорее всего, вы не сможете задержать дыхание надолго — так вы узнаете, в каком печальном состоянии находится ваша сердечно-сосудистая система. Одни продержатся две-три секунды, другие — пять или всего одну. И лишь немногие с первого раза выдержат восемь—десять секунд. Но вы заметите, как с каждым днем начнете все дольше задерживать дыхание. Через две-три недели это время увеличится до пятнадцати—двадцати секунд. Когда вы только начнете заниматься «Бодифлексом», у вас может посреди пятнадцатиминутного комплекса появиться одышка. Это тоже совершенно нормально. Продолжайте занятия, чтобы вырабо-

тать в себе силу и выносливость, и вскоре вы сможете выполнять весь комплекс без остановки. Один из первых результатов занятий, о которых сообщают мне люди, — это исчезновение одышки после продолжительной ходьбы или восхождения по лестнице. Это верный признак того, что сердечно-сосудистая система укрепляется.

- Когда вы начнете осваивать позы, которые сочетаются с дыханием, то обнаружите, что лежа дышать немного труднее. Это потому, что у вас нет той силы, что в положении стоя, вы не наклоняете голову к груди и постоянно вынуждены следить, чтобы голова не поднималась с пола. Кроме того, в этом положении сложнее подтянуть живот под ребра. В общем, чем сложнее поза, тем труднее выполнять дыхательную часть. Это взаимосвязано. Но, опять-таки, с практикой все станет гораздо проще.
- Самое лучшее время для «Бодифлекса» — это раннее утро, когда вы только что встали. Ваш желудок был пуст в течение наибольшего периода времени. Когда вы поели, вся кровь (которая переносит сжигающий жир кислород) направляется в пищеварительную систему. Кроме того, как можно затянуть под ребра полный желудок? Поэтому упражнение до еды на 40% эффективнее, чем после завтрака. Кровь идет туда, куда нужно, не отвлекаясь на переваривание пищи.

Если хотите выполнять программу, придя с работы и до ужина (это прекрасный заряд энергии для тех, кому надо уделить внимание детям или

сделать еще что-то важное), вы не должны есть до этого по меньшей мере два часа. Но должна вас предостеречь: в течение дня у вас всегда будет немного пищи в желудке, вот почему «Бодифлекс» все-таки эффективнее утром.

Примите позу:

изометрические и изотонические упражнения

Я создала изотонические, изометрические и растягивающие позы для дыхательных упражнений, чтобы вы могли подтягивать мышцы одновременно со сжиганием жира. Изометрические упражнения подтягивают одну группу мышц относительно другой группы или неподвижного предмета. Изотонические упражнения используют собственное сопротивление тела. Эти виды упражнений уже много раз доказывали свою эффективность и безопасность.

Вытяните руку и сожмите пальцы в кулак. Жмите как можно сильнее. Вы должны почувствовать, как во всей руке напрягаются мышцы. Это изометрическое упражнение.

Теперь сомкните руки в большой круг перед грудью. Пальцы соедините, локти приподнимите, чтобы они находились на одном уровне с плечами и ладонями. Кончиками пальцев одной руки упритесь в пальцы другой руки. Вы должны почувствовать, как напряжение от кончиков пальцев идет по всей руке — особенно в области бицепса, а также по груди. Вы используете равное напряжение, которое вызывают обе нажимающие друг на друга руки, и создаете напряжение во внутренней части рук. Это изотоническое упражнение.

Достоинство всей программы «Бодифлекс» в том, что она основана на простых физических законах. Кислород сжигает жир. Кислород переносится по телу кровью. Если напрягать или растягивать какую-либо часть тела с помощью изометрических или изотонических упражнений, в эту часть тела поступает больше крови. Следовательно, вы можете сжигать жир в конкретном месте и одновременно укреплять там мышцы. Что это, как не работа с каждой проблемной зоной?

Вот в чем здесь смысл: вспомните, что бывает, когда ударяют по руке или травмируют ногу при падении. Ушибленное место тут же краснеет. Или вспомните это ужасное чувство вины, которое появляется, если вы сильно шлепнули ребенка по голой попке и увидели на ней красный отпечаток собственной руки. Эти следы появляются потому, что кровь направилась к пострадавшему месту. Вообще-то организм не может определить, как вы напрягаете мышцы — поднимая штангу как культурист, получая травму или выполняя изометрическое упражнение. Все, что он знает, — это в какой части тела случилась травма, и мозговой центр говорит: «Ого, да нам нужно побольше крови в этом месте! Там что-то происходит!»

Я не выступаю за то, чтобы для укрепления мышц ягодицы, например, получали хорошую взбучку! Программа «Бодифлекс» дает возможность безболезненно направить обогащенную кислородом кровь в те места, на которые вы намерены воздействовать. Когда культурист хочет нарастить мышцы рук, он искусственно вызывает напряжение в бицепсах. В мозг приходит сообщение, и он дает команду: «Посылаем кровь в би-

цепс, посылаем кровь в бицепс». Как я уже говорила, «Бодифлекс», напротив, не наращивает мышцы. Вместо использования чего-то тяжелого для укорачивания и наращивания мышц мы с помощью поз их удлиняем и укрепляем. Удлиняем, чтобы они стали гибче и живее, чтобы даже в пожилом возрасте мы могли легко двигаться, наклоняться и сгибаться.

Представим, что ваше упражнение направлено на живот. Мозговой центр посылает туда кровь. Если в это время делать глубокое аэробное дыхание, можно сжечь в области живота жир и одновременно укрепить его мышцы. Если вы не выполняете при этом дыхательной части, то уподобляетесь 99% остальных людей — утолщаете мышцы, вместо того чтобы разглаживать и удлинять их. Люди чаще всего жалуется, что занимаются постоянно, но их живот становится не меньше, а больше и тверже. Дело в том, что без аэробного дыхания невозможно увеличить содержание кислорода в крови и сжечь выросший жир, а только укрепить мышцы живота под уже существующими жировыми отложениями.

Лишь дыхание по методу «Бодифлекс», если заниматься им каждый день, ускорит обмен веществ. Упражнения из шестой главы этой книги позволят вам сжигать жир и укреплять мышцы в ваших наиболее проблемных зонах.

Сначала техника, а затем комплекс

Как и в отношении любого лечения, необходимо сообщить врачу, что вы собираетесь заниматься «Бодифлексом».

Великолепная фигура за 15 минут в день

Когда будет получено добро, я советую вам несколько дней посвятить отработке техники «Бодифлекса», а уж затем приступить к самим занятиям. Вам нужно чувствовать полную уверенность на всех пяти этапах, чтобы не заглядывать то и дело в книгу во время упражнений. Выдох. Вдох. Выдох. Задержать. Расслабиться. Чтобы видеть результат, попробуйте упражнение с книгой, которое я описывала выше. Через несколько дней после начала занятий дыханием по методу «Бодифлекс» книга должна подниматься выше груди. Вот это будет настоящее высшее образование!

дышат
или не

К

или служит
будь тренинго
что стрейно
шбству?

Говоря, ч
заняться со
ми не криз
ступаемся о
будь пособи
ем то или э
ные залы пр
билетов, че
те, почему?
гу, записыв
много? А
никто.

Потому
существование
надежду и
не получи

Какие могут быть вопросы?

Есть один, лучший: у вас в подвале или в углу комнаты случайно не собирается пыль или служит вешалкой для просушки белья какой-нибудь тренажер? Или вы из тех людей, которые думают, что стройность и спортивность придут к ним по волшебству?

Как найти мотивацию

Говоря, что намерены вернуть себе изящную форму, заняться собой, своим здоровьем и внешним видом, мы не кривим душой... и где-то в течение недели не отступаемся от своего решения. Мы покупаем какое-нибудь пособие, записываемся в группу здоровья, делаем то или это. Но вот что я вам скажу: наши спортивные залы продают в четыре-пять раз больше членских билетов, чем могут принять физкультурников. А знаете, почему? Знаете! Сколько из вас, читающих эту книгу, записывалось в спортивные залы или клубы? Очень многие? А кто ходит туда до сих пор? Практически никто.

Почему? Мы теряем мотивацию. У нас пропадает ощущение того, что нам это необходимо. Мы теряем надежду потому, что решили, будто ничего все равно не получится и даже стараться не стоит; или потому,

Великолепная фигура за 15 минут в день

что ничего нам не помогает. А все дело в том, что выбираем не ту программу, пробуем сумасшедшие диеты, но остаемся прежними — полными отвращения к себе и безнадежности. Хотя даже после всего этого продолжаем искать что-то еще.

Главное в том, что, независимо от причины неудачи (метод нереален, слишком дорог, не дает результатов, не хотим заниматься, или все это вместе или в комбинации), мы перестаем заниматься и оказываемся, фигурально выражаясь, в той же лодке, что и были раньше. А поскольку средний размер одежды в нашей стране — 50-й, оказывается, это уже не лодка, а целый танкер.

Почему я взялась за это

Мне, как средней американке с тремя детьми, нужно было что-то быстрое, которое сразу дает результаты без особого напряжения и не связано с большими материальными затратами. И мне нужно было что-то такое, чем я могла бы заниматься дома, потому что я стеснялась. Если кто-то думал, что мое тело 52-го размера собирается тренироваться в местном спортивном зале вместе с тамошними мускулистыми красоткам, он очень ошибался. Поэтому я не делала вообще ничего. Я просто сидела дома и становилась все толще и рыхлее, и от этого мое тело внушало мне все большее отвращение. Я продолжала покупать одежду «от Омара Палаточника», чтобы замаскировать свою фигуру и не делать с собой ничего.

Как и большинство людей, я хотела найти магический эликсир или по крайней мере добрую фею, кото-

рая бы взмахнула своей волшебной палочкой и превратила меня в тоненькое и прекрасное золушкоподобное существо. Каждый раз, когда у одного из моих детей выпадал молочный зуб, мне хотелось самой попросить у мышки исполнить мое желание. Конечно, когда я поняла, что волшебного способа уничтожить мой живот, ягодицы и бедра нет, я совершила безнадежное и неудачное путешествие в мир диет, таблеток, депрессии, личных тренеров и маниакальных занятий спортом, о чем я вам уже рассказывала. Наконец я нашла метод, который впоследствии лег в основу «Бодифлекса», — и, конечно, очень много смеялась и шутила по этому поводу. Мысль о том, что можно сбрасывать сантиметры в неделю просто стоя и дыша, представлялась мне самой идиотской из всех, что я когда-либо слышала. Но оказалось, что идиоткой была я сама — я просто не понимала, что к чему.

Впервые узнав о «Бодифлексе», я ничего от него не ждала — разве что уже привычной неудачи. Все способы до этого не помогали, почему же он должен быть исключением? Мне уже исполнилось сорок, и все попытки вернуть себе былую фигуру оканчивались ничем. Более дряблых мышц, чем мои, было трудно себе представить. Мой живот настолько вырос, что напоминал какой-то придаток к моему телу, который двигался независимо от меня и прибывал в любое место на несколько мгновений раньше, чем я. Я мечтала о том, чтобы его можно было отрезать.

Единственное, что толкнуло меня на изучение методики «Бодифлекса», — это то, что он помог моей знакомой. А когда после первой же недели занятий я стала тоньше на двадцать шесть сантиметров, то вдруг обнаружила, что жизнь прекрасна. Впервые я нашла что-

Великолепная фигура за 15 минут в день

то действенное. И мне не нужно было отрываться от всего или ходить в спортивный зал и слышать, как про меня злословят: «Ну, знаешь! У нее же трое детей! Как, по-твоему, она должна выглядеть?» Такого я не хотела. Если вам не нравится свой внешний вид, вы едва ли захотите щеголять им перед другими. Особенно перед людьми в хорошей форме. К тому же, столько времени уходит, чтобы добраться до спортзала, припарковать машину, переодеться. А ведь еще есть и оплата!

Честно говоря, увидев результаты той первой недели, я просто испугалась, что это случайно, что тут же снова начну носить огромный толстый живот, вызывая вопросы, не беременна ли я. Хотя и боялась длительных усилий, чтобы справиться со своим жиром и дряблыми мышцами, я поняла, что в этом методе что-то есть. Даже несмотря на троих детей, я могла выкроить пятнадцать минут в день для самой себя. И тем не менее буду с вами откровенной, только страх снова стать толстой заставил меня продолжать занятия.

Всем нам известен страх, всем без исключения. А в случае «Бодифлекса», мне кажется, многие боятся не того, что метод не сработает, а наоборот, что он даст положительный результат и у них больше не будет повода поплакаться. О том, например, что в их жизни не хватает тех радостей, которые приносят улучшившийся внешний вид и душевное состояние. За семнадцать лет, в течение которых я занималась «Бодифлексом», я насмотрелась всякого. Ко мне приходили полные женщины и со слезами просили помочь им вернуть прежнюю фигуру. Несмотря на то что группы были укомплектованы, я находила для них место, потому что ими владело такое знакомое мне отчаяние.

Через неделю-две они радостно звонили мне: «О, я так счастлива, я сбросила все эти сантиметры. На мне уже висит моя одежда. Слава Богу, я наконец нашла то, что мне действительно помогает». А потом я встречала эту женщину месяца два спустя — с прежней фигурой воздушного шара. «Что случилось?» А она, робко опустив глаза, постарается избежать разговора, потому что перестала заниматься.

Разве вы не достойны пятнадцати минут в день?

Я уже слышала все оправдания, которые вы можете найти.

- Я просто слишком занята.
- Я не жаворонок.
- У меня был насморк, и я не могла дышать носом, а когда выздоровела, просто не смогла начать.
- Мой муж говорит, что я выгляжу во время занятий глупо.
- Моя подруга узнала о диете из виноградного сиропа, чернослива и шоколада, и все мои коллеги пробуют ее.
- Я собираюсь начать на следующей неделе...
- Мы с подружкой решили вместе заняться ходьбой, говорят, это помогает.
- Дети не оставляют меня одну ни на секунду! Какие уж тут 15 минут?

Я слышу такие слова постоянно, и знаете, каков мой ответ? *Я просто не верю.*

Я спрашиваю всех: если вы наконец находите метод, который занимает всего пятнадцать минут в день,

Великолепная фигура за 15 минут в день

эффективность которого доказана, который дает результаты на первой же неделе, который надо стоит и не требует соблюдения диеты, и отказывайтесь от него, что с вами? Разве вы не стоите пятнадцать минут в день? Хорошенько посмотрите на себя в зеркало. Я не знаю способа дешевле, быстрее, безболезненнее, эффективнее и проще. Если вы не занимаетесь даже «Бодифлексом», вы не будете делать ничего другого. Приглядитесь хорошенько к своим задним частям размера 50—52 (особенно хорошо действует триумо) и поймите, что они никогда не станут меньше, если вы не оторвете их от дивана.

Вот что я вам скажу: вернитесь к «Бодифлексу»... Начните выполнять его программу. Перед началом занятий измерьте свои габариты и повторите измерения через пять—семь дней. Сантиметровая лента не лжет. Вам нужно инвестировать в себя пятнадцать минут в день в течение пяти—семи дней. И неважно, каких усилий это от вас потребует. Встаньте с постели, включите кофеварку и, пока кофе заваривается, займитесь упражнениями. Честное слово, я сама не жаворонок, но обещаю, что, если вы только заставите себя начать заниматься, через несколько вдохов и выдохов вы станете энергичнее и будете рады, что принудили себя это сделать. Если муж говорит, что вы выглядите по-идиотски, напомните ему о костюме для отдыха, который он надел в 1981 году. Конечно, занимайтесь ходьбой со своей подружкой, но делайте и «Бодифлекс». Очередной модной диете нужно сказать «нет». И можно приучить детей оставлять вас в ванной на пятнадцать минут одну. Скажите им, что вам нужно это время для упражнений. Только не говорите мне, что вы не найдете пятнадцати минут. Не одна четверть часа не-

Дышать или не дышать?

известно куда потихоньку уходит в течение дня. Короче, никаких отговорок! До этого момента вам не помогал ни один метод. Либо вы займетесь «Бодифлексом», либо останетесь в прежнем состоянии. А я не думаю, что вас привлекает второе, иначе вас не заинтересовала бы эта книга. Поблизайте себе сделать это для самой себя.

«Бодифлекс» помогает почти всем

Многие люди говорят мне: «Я бы очень хотел(а) заниматься. Но я не могу. У меня серьезные проблемы со здоровьем». Понимаю, как это тяжело, но я знаю, что ответить. Не имеет значения, если вам даже пятьдесят лет и вы никогда не занимались спортом. Неважно, что вам что-то особенно сложно дается или вы пользуетесь инвалидной коляской. Неважно, если у вас больная спина. Многие люди с такими проблемами получали пользу от «Бодифлекса». Физические упражнения помогают сердцу и легким поддерживать форму, дают нам больше сил и энергии и продлевают нашу жизнь. «Бодифлекс» — это максимальный результат при минимуме усилий. Им можно заниматься в неподвижном состоянии, стоя или сидя. В сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами он поможет вам сжечь жировые отложения и одновременно подтянуть мышцы, развить в себе гибкость. Хотя, конечно, необходимо предварительно, как и в случае с любой программой физических упражнений, посоветоваться с лечащим врачом.

Вы узнаете в следующей главе, что «Бодифлекс» полезен при физических ограничениях, в том числе и

тем из вас, у кого проблемы со спиной. Во многих случаях причина этих проблем — слишком напряженные, негибкие мышцы спины и слабые мышцы живота, от чего спине приходится брать на себя работу мышц брюшного пресса. «Бодифлекс» укрепит мышцы вашего живота и поможет снять напряжение со спины.

Короче, «Бодифлекс» может помочь практически всем. Он работает на чисто научных принципах. И в этом одна из причин его популярности. За последнее время я продала более трех миллионов наборов видеокассет, их приобрели люди самых различных профессий — медики, спортсмены, манекенщицы, писатели... Обычные мужчины и женщины. И все они остались довольны результатами занятий по моей программе.

Что может замедлить прогресс

Есть различные внешние факторы, например лекарства, которые влияют на результаты «Бодифлекса». Прием препаратов для лечения щитовидной железы, противозачаточных таблеток и некоторых видов антидепрессантов замедляет, но не исключает эффект от занятий по моей программе. Дело в том, что они содержат ингредиенты, замедляющие обмен веществ. А поскольку «Бодифлекс» его ускоряет, возникают противоречия одного другому. Тем не менее, если заниматься «Бодифлексом» постоянно, положительные результаты обязательно будут, хотя, возможно, и не так быстро. Напоминайте себе об этом, чтобы не разочароваться в «Бодифлексе» и не прекратить занятия.

Кроме того, бывают люди с естественным замедленным метаболизмом. И они могут почувствовать ре-

Дышать или не дышать?

зультаты позже других. Поэтому я и называю цифры похудания в первую неделю в средней части тела — в области живота, бедер, талии от 10 до 35 сантиметров. Если у человека замедленный обмен веществ, он может сбросить 10 сантиметров, а то и меньше. Но ведь 10 сантиметров в неделю — это в десять раз больше того, что может дать любая другая изнуряющая программа! Однако в конце концов вы все же получите желаемый результат.

Ну а для, так сказать, средних людей, какиx среди нас большинство, думаю, будет интересной следующая информация. В августе 1997 года Тротта с сотрудниками провел исследование по моей программе. Проводилась группа женщин и мужчин в возрасте от тридцати до пятидесяти лет. С помощью «Бодифлекса» большая часть из них сбросила свыше 20 сантиметров в целом с талии, бедер и рук к концу второй недели. Показатели же у них были еще выше — от 40 до 43,5 сантиметров! И знаете, что? Далеко не все верили, приступая к занятиям, в успех. Они перепробовали уже столько рекомендаций, и все безрезультатно! Вот почему и в моей программе люди видели очередную рекламу, и только. Так почему бы не рискнуть еще раз? А затем я получала многие сотни писем и от женщин, и от мужчин, молодых и пожилых, скептицизм которых «Бодифлекс» развеял. Результаты не лгут!

У многих из нас после тридцати пяти—сорока лет начинается замедляться обмен веществ. Поэтому мы полнеем, даже если питаемся так же, как раньше, и делаем одно и то же. Тогда мы садимся на диету. Но знаете ли вы, что диета тоже замедляет метаболизм? Если вы привыкли к 2500 ккал в день и вдруг урезаете паек до 1500 ккал, ваш организм начинает испытывать го-

Великолепная фигура за 15 минут в день

лод, ему приходится экономить каждую калорию, и обмен веществ замедляется.

Ускорить его могут физические упражнения, но они в свою очередь усиливают аппетит. Вместо того чтобы ограничивать себя в еде — а все мы являемся уже давно заложниками пищи, ведь наше общество вращается вокруг нее, — вам нужно научиться рассматривать свою фигуру и вес в сочетании с обменом веществ. Если ускорить метаболизм, калории будут сжигаться быстрее, и вы избавитесь от лишнего веса, не заставляя себя есть меньше. Профессиональные специалисты по похуданию подтвердят вам, что все дело в обмене веществ. А единственный способ изменить метаболизм — это аэробное дыхание.

Только, пожалуйста, не зацикливайтесь на сбрасывании веса. Смысл «Бодифлекса» совсем не в этом. «Бодифлекс» — это укрепление и формирование фигуры, большая энергия и живость. Какая разница, сколько вы весите, если вы чувствуете себя постоянно усталым? Я бы хотела, чтобы результаты ваших занятий в первую очередь выражались в более высоком уровне энергии и меньшем размере одежды. Весы не входят в мои планы и не должны входить в ваши.

Сделайте правильный выбор

Теперь, когда вы понимаете, как действует моя программа, можете принять гораздо более осознанное решение. И это решение должно быть «Бодифлексом», требующим и меньше времени, и меньше усилий. В основе своей все мы хотим одного и того же, разница только в том, как мы этого добиваемся. Очень немно-

Дышать или не дышать?

гие женщины стремятся выглядеть цирковыми силачами. Нам не нужны шарообразные бицепсы и трицепсы. Мы просто хотим быть стройными, гибкими и подвижными и хорошо себя чувствовать. Врачи всегда рекомендуют: «Сохраняйте гибкость». Вспомните о бедной тете Мэри. Она попадает в больницу с переломом бедра и либо не выходит из нее вообще, либо отправляется в дом престарелых на долгий, а возможно, и пожизненный отдых. Она не выздоравливает, потому что суставы заживают неправильно. Причина ее травмы — хрупкость костей. А почему она вообще упала? Это, возможно, один из самых важных аспектов старения, потому что именно пожилые люди чаще всего падают. Давайте все усилия прилагать к тому, чтобы с нами такого не происходило. Мы не должны оступаться на лестнице, как бедная тетя Мэри. Нам нужно сделать все для того, чтобы хорошо выглядеть, быть молодыми, гибкими и энергичными как можно дольше.

Как этого добиться? Ответ прост: «Бодифлекс».

[The main body of the page contains several paragraphs of text that are extremely blurry and illegible due to the quality of the scan. The text appears to be organized into a list or series of paragraphs, but the specific words and sentences cannot be discerned.]

Комп
упраж
«Боди



**Комплекс
упражнений
«Бодифлекса»**

6



Перед тем как
выслушайте со-
местоятельно.
«Бэди-флекс» создан в
ка, у которого мало време
в спортивном зале по два
быть какие-то физически
а которому нужно быстро
ется признать: из «поко
лось в поколение «сейчас
готов сейчас же, это нам

Под

Так что же вам нужно
занятием? Всего пятнадцати
те. программу следует в
Стакан воды или ч
этому что жидкость не в
холо, если вы будете нач
жидкости с постели. Что
в шпигаме, хотя подо
стве), если вам в ней
жидкости и наклонам. И
оборудования. Вам
жидкой, холодильники
зате заниматься по в

Перед тем как мы с вами начнем занятия, выслушайте совет: делайте упражнения самостоятельно.

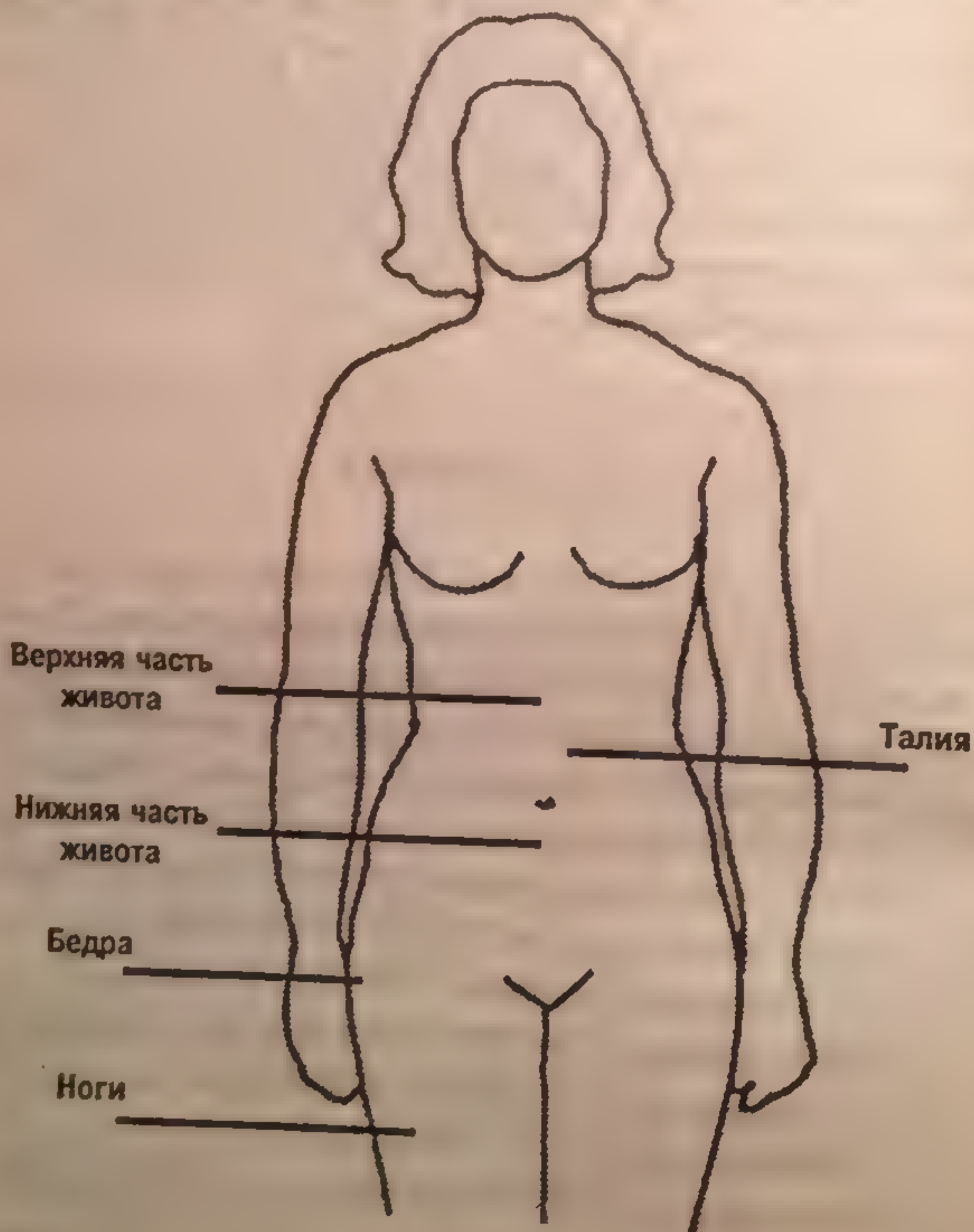
«Бодифлекс» создан в расчете на среднего человека, у которого мало времени и нет желания проводить в спортивном зале по два-три часа, у которого могут быть какие-то физические ограничения и сложности и которому нужно быстро получить результат. Приходится признать: из «поколения “Пепси”» мы превратились в поколение «сейчас». Если мы не видим результатов *сейчас же*, это нам не подходит.

Подготовка

Так что же вам нужно для того, чтобы приступить к занятиям? Всего пятнадцать минут в день утром. Помните: программу следует выполнять на пустой желудок. Однако стакан воды или чашку кофе вы можете выпить, потому что жидкость не нужно переваривать. Но лучше всего, если вы будете начинать упражнения сразу же, как встанете с постели. Что нужно надевать? Можно оставаться в пижаме, хотя подойдет любая одежда (или ее отсутствие), если вам в ней удобно, если она не препятствует растяжке и наклонам. Не требуется и никакого спортивного оборудования. Вам не нужно расставаться с домом, кошкой, холодильником... И даже если вы предпочитаете заниматься по видеокассетам — с телевизором.

Великолепная фигура за 15 минут с день

Я вас обманула. Вам все-таки понадобится специальное оборудование — измерительная лента. Очень важно наблюдать, как меняется ваша фигура день ото дня. Поэтому до начала занятий измерьте талию, верхнюю часть живота (на пять сантиметров выше талии), нижнюю часть живота (на два с половиной сантиметра ниже пупка), бедра (в области бикини) и ноги (самую широкую часть). Если это возможно, пусть это сделает кто-то из ваших домашних, чтобы цифры бы-



Ваша фигура. В течение
недели. Имейте
в виду, что
записывать
нужно не чаще, чем
один раз в неделю.
Это позволит не
определять,
теряли.) Прист
мерение, а зат
Вы скоро убедитесь
стоящая награда.

Верхняя часть живота
Талия
Нижняя часть живота
Бедра
Ноги

Перед нача
еме вам тесно
вообще не пом
недели приме
вам буд
можете их п
е них все сво
не обманыва
еще один убе

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

ли точнее. В течение одного—семи дней, если вы будете выполнять все правильно, ваш объем значительно снизится. Именно в средней части, которая является самой проблемной зоной и для женщины, и для мужчин. Записывайте свои размеры на протяжении месяца, не чаще, чем раз в неделю. (Если перед менструацией у вас увеличивается живот, отметьте, потому что это повлияет на результаты измерений и вы не сможете определить, сколько сантиметров на самом деле потеряли.) Приступая к программе, сделайте первое измерение, а затем измеряйте себя каждые семь дней. Вы скоро убедитесь, что начали худеть. Разве это не стоящая награда?

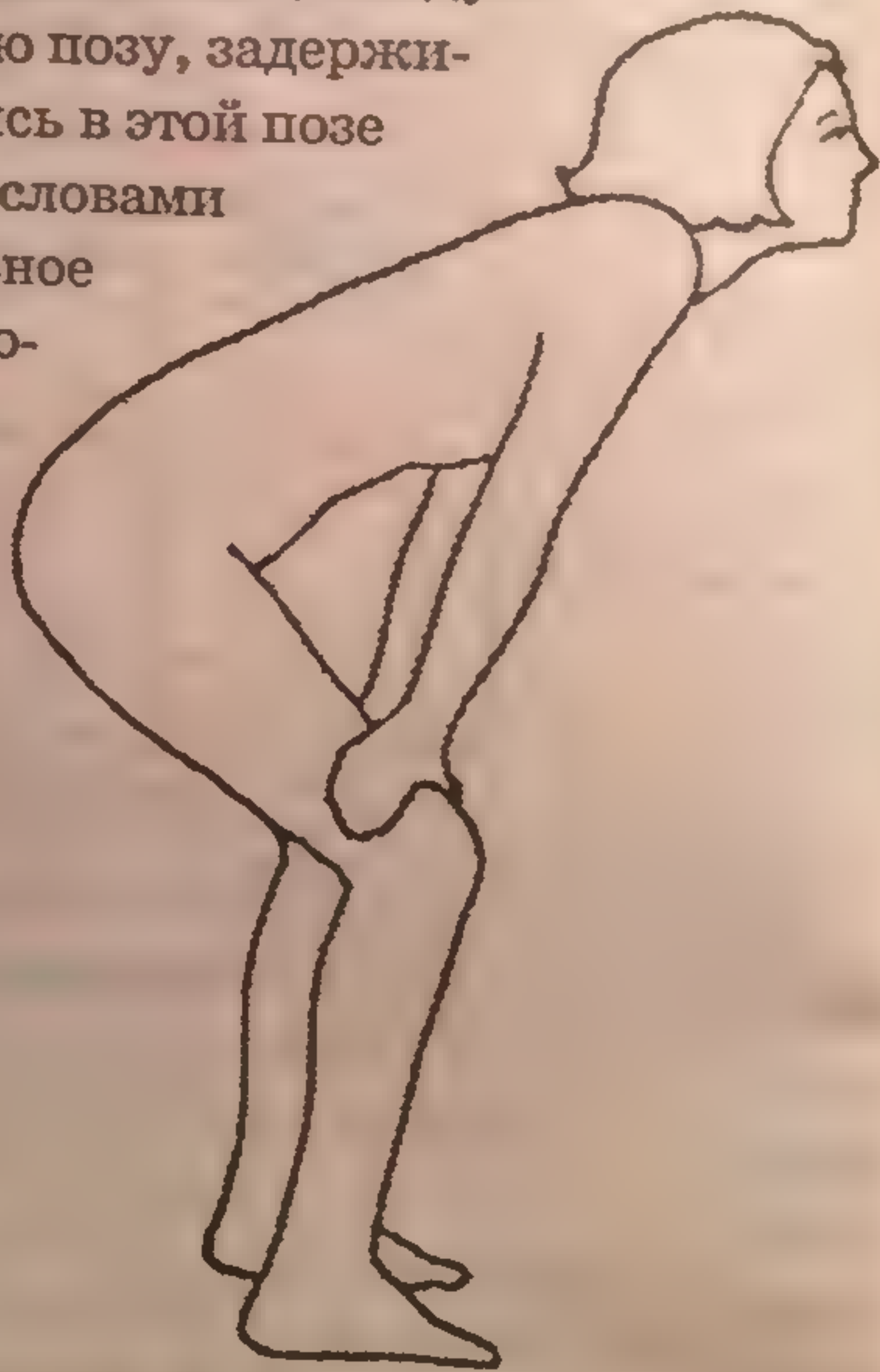
	Начальные размеры	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Верхняя часть живота					
Талия					
Нижняя часть живота					
Бедра					
Ноги					

Перед началом занятий найдите пару брюк, которые вам тесны или в которые ваши роскошные формы вообще не помещаются, и отложите. А в конце каждой недели примеряйте их. Вы обнаружите, что с каждым разом вам будет все легче надеть брюки, вы все выше сможете их подтянуть, все туже застегнуть, вам будет в них все свободнее и свободнее. Сантиметровая лента не обманывает, как и ваша собственная одежда. Это еще один убедительный источник мотивации.

Великолепная фигура за 15 минут в день

Как я уже говорила, беспокоиться о показаниях весов не стоит. Вы знаете, что я вешу 68 килограммов, и мой рост — 177 сантиметров, но есть немало людей моего роста и веса, которые носят одежду 50-го размера. Повторяю: эта программа направлена на сбрасывание жировых отложений и лишних сантиметров одновременно. Главное — это уменьшение объема.

Важно запомнить, как выполняется пятиэтапное дыхание, о котором вы узнали из главы 4: выдох, вдох, сильный выдох, задержка дыхания, опустить голову (если упражнения делаются не лежа), втянуть живот — а как только вы втянули живот, следует тут же принять нужную позу, задерживая дыхание и оставаясь в этой позе на 8—10 счетов. Ниже словами «выполняем дыхательное упражнение» я буду обозначать весь этот пятиэтапный процесс перед принятием нужной позы.



Компл

Готовы ли
подробно ра
выполнять э
вам придется
вать соответ
своите комп
ту открытой
циями. Это
ния страниц

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

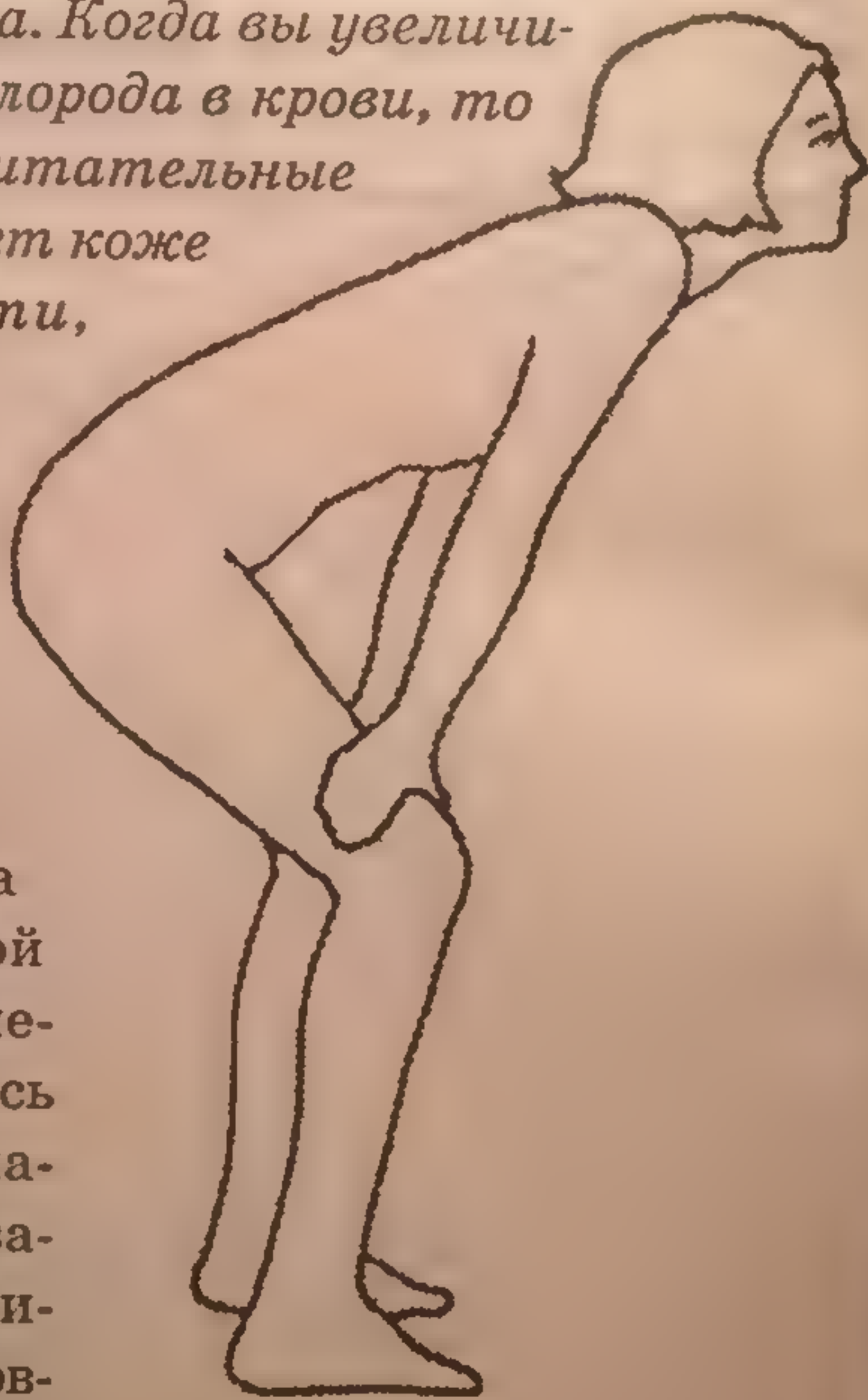
Готовы ли вы приступить к изучению комплекса? Я подробно расскажу обо всех позах. Когда вы будете выполнять элементы комплекса впервые, возможно, вам придется перед каждым упражнением открывать соответствующие страницы этой книги. Когда вы освоите комплекс, вам достаточно будет держать книгу открытой на страницах с обобщающими иллюстрациями. Это избавит вас от постоянного перелистывания страниц.



1. «Лев»

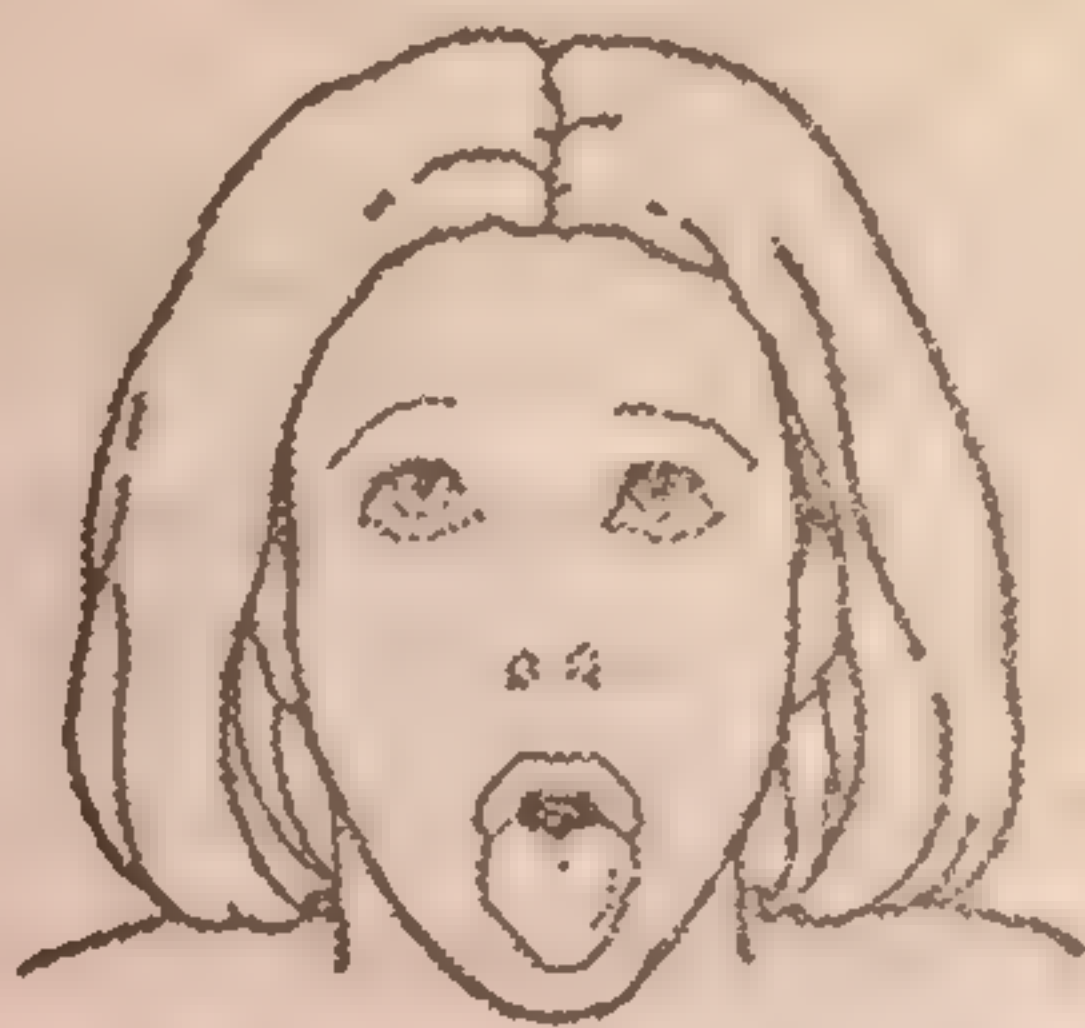
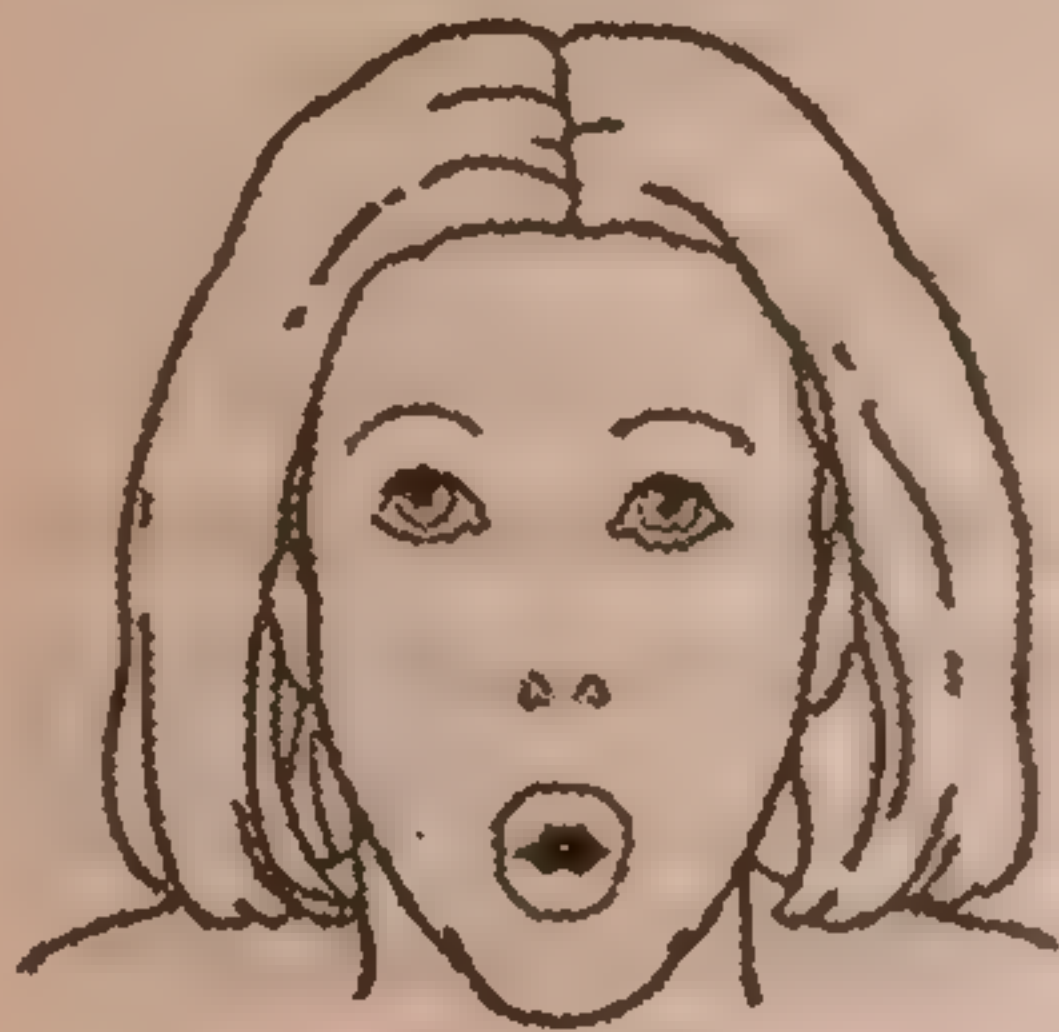
Уникальность «Бодифлекса» в том, что это единственная из известных мне программа физических упражнений, которая тренирует не только тело, но и лицо с шеей. И я считаю, что это очень важно. Какая польза от того, что ваше тело выглядит на двадцать пять лет, если лицу можно дать все семьдесят — дряблая кожа, двойной подбородок, обвисшие щеки? Вам нужно подтягивать лицо и шею одновременно с телом. Третья часть крови в любой момент времени проходит через кожу — это самый крупный орган человека. Когда вы увеличиваете количество кислорода в крови, то поставляете в кожу питательные вещества. Кислород дает коже больше эластичности, энергичности и подтянутости.

Начальная поза: это обычная поза стоя, ноги на ширине 30—35 сантиметров, руки опираются ладонями на ноги на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Комплекс упражнений «Бодифлекса»

Основная поза: эта поза предназначена для работы над лицом, щеками, областью под глазами, морщинками вокруг рта и носа. Она взята из йоговской «позы льва», но делается несколько иначе. При йоговской позе вы просто широко раскрываете рот, расслабив губы, — получается «широкая пасть старого льва». Нам



нужно другое, потому что упражнение в таком виде увеличивает и углубляет морщины на лице. Мы же сначала соберем губы в маленький кружочек. Теперь откройте глаза очень широко и поднимите их (так вы подтягиваете мышцы под глазами). В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела (это работает на область под подбородком и шею), не расслабляя губ. Выдержите эту позу на восемь счетов. Поза выполняется пять раз.

Что надо и чего не надо делать

- Не открывайте рот слишком широко. Кружочек должен быть очень маленьким, как будто вы удивляетесь.
- Когда вы максимально далеко высовываете язык из низкого маленького кружочка губ, то должны

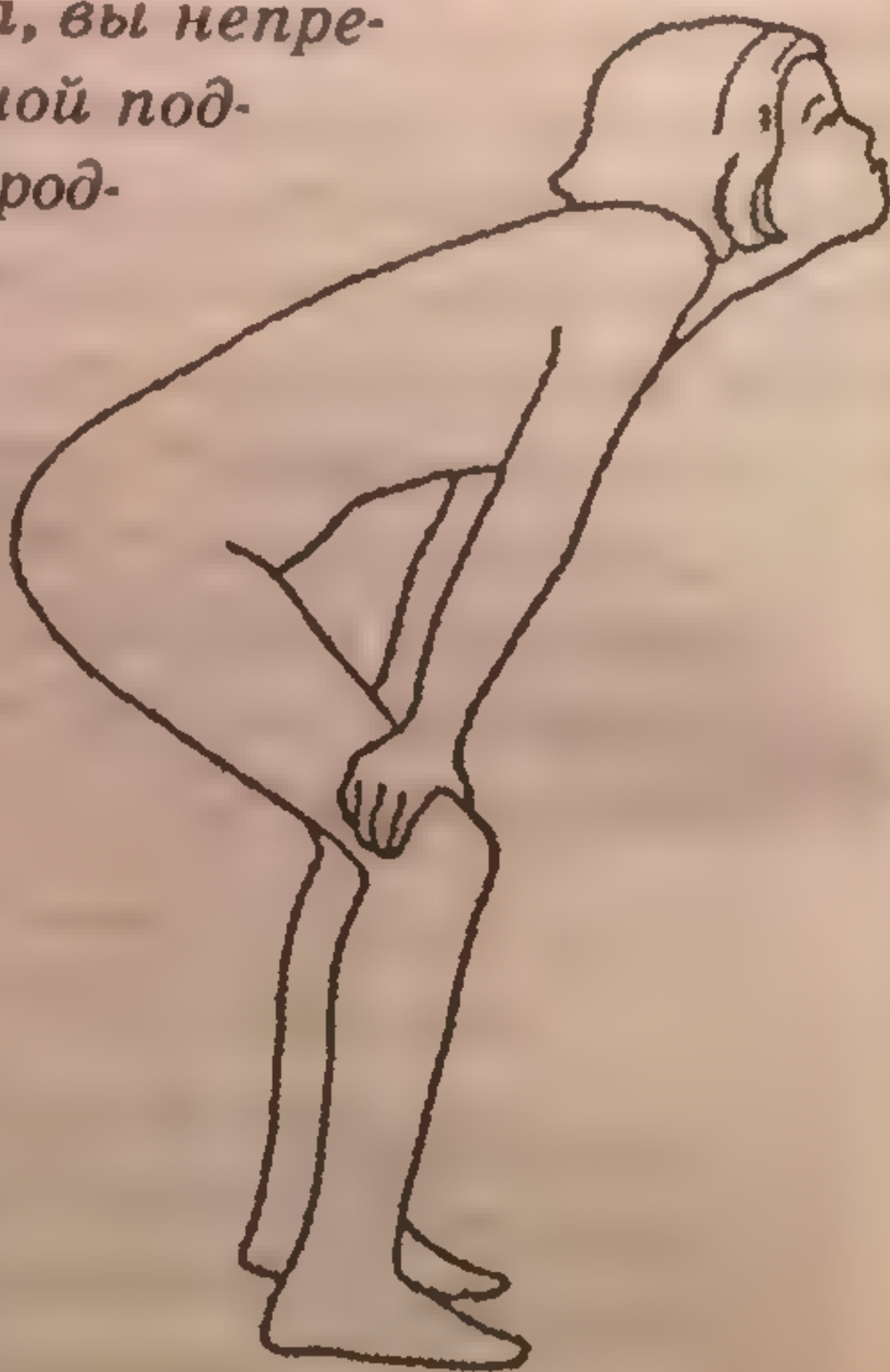
почувствовать, как тянутся мышцы от области под глазами до самого подбородка.

- При выполнении этого упражнения можно либо все время оставаться в начальной дыхательной позе, либо после втягивания живота выпрямиться. Стоя выполняйте основную позу на восемь счетов, а с выдохом вернитесь в начальную позу.

2. «Уродливая гримаса»

Шея — самая красноречивая часть тела, и говорит она о возрасте. У некоторых людей есть проблемы и со сморщенностью шеи. Кроме того, у всех людей старше тридцати пяти появляется беспокойство по поводу двойного подбородка. А если у вас есть хоть немного лишнего веса, вы непременно будете иметь двойной подбородок. Область под подбородком первой реагирует на физические упражнения. Обычно там не много жира — всего лишь дряблая кожа. Так что, если мы хотим стать красивыми, начнем с «уродливой гримасы».

Начальная поза: возможно, вам лучше сначала выполнить упражнение без дыхательной части. Встаньте прямо,



Комплекс упражнений «Бодифлекса»

выведите нижние зубы за передние (дантист назвал бы это неправильным прикусом) и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то поцеловать (постарайтесь держаться в этот момент подальше от романтически настроенных обезьян, потому что сами будете напоминать одну из них). Выпячивая губы, вытягивайте шею, как упрямый бульдог, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Не удивляйтесь, если на следующее утро вам покажется, будто вас накануне били по шее копытом. Просто эти мышцы до этого никогда не работали. Когда вы освоите упражнение (и поймете, насколько оно оправдывает свое название), скембинируйте его с остальными частями упражнения. Начальная поза — основная поза для дыхания, ноги расставлены, руки над коленями, ягодицы в положении, словно вы намереваетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Великолепная фигура за 15 минут в день

Основная поза: шея и подбородок в описанном выше положении. Стойте прямо, руки откидываются назад (как будто вы на трамплине — это для удержания равновесия), и подбородок поднимается к потолку. Подошвы должны полностью касаться пола. Сделайте упражнение пять раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.

Что надо и чего не надо делать

- Не закрывайте рот — прикройте нижними зубами верхние и выпятите губы как мартышка.
- Не поднимайтесь на цыпочки, когда вы тянетесь к потолку. Вы можете не только потерять равновесие, но и слишком плохо растянуть мышцы.
- Между повторениями обязательно возвращайтесь в основную дыхательную позу. Отдышитесь и продолжайте.

3. Боковая растяжка

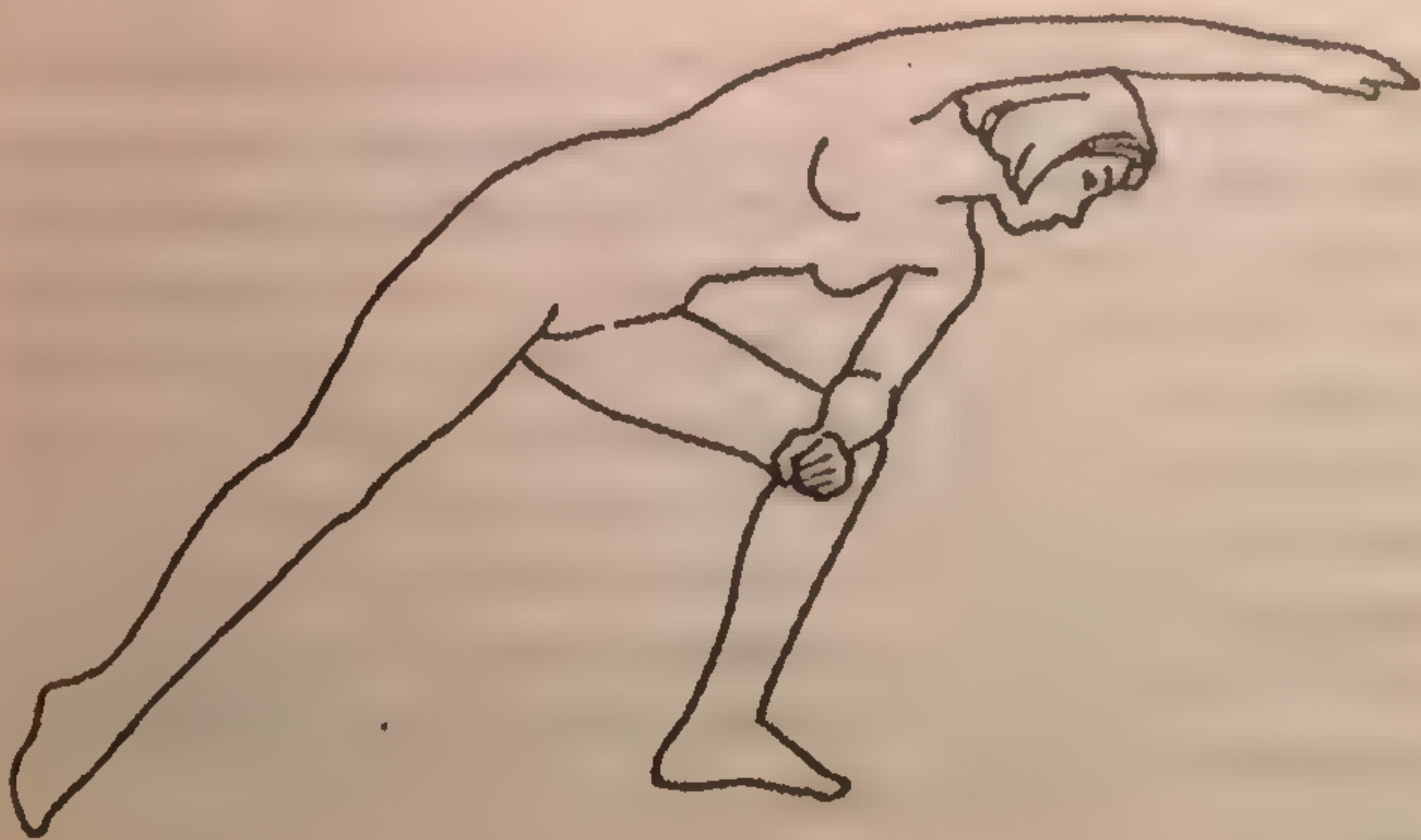
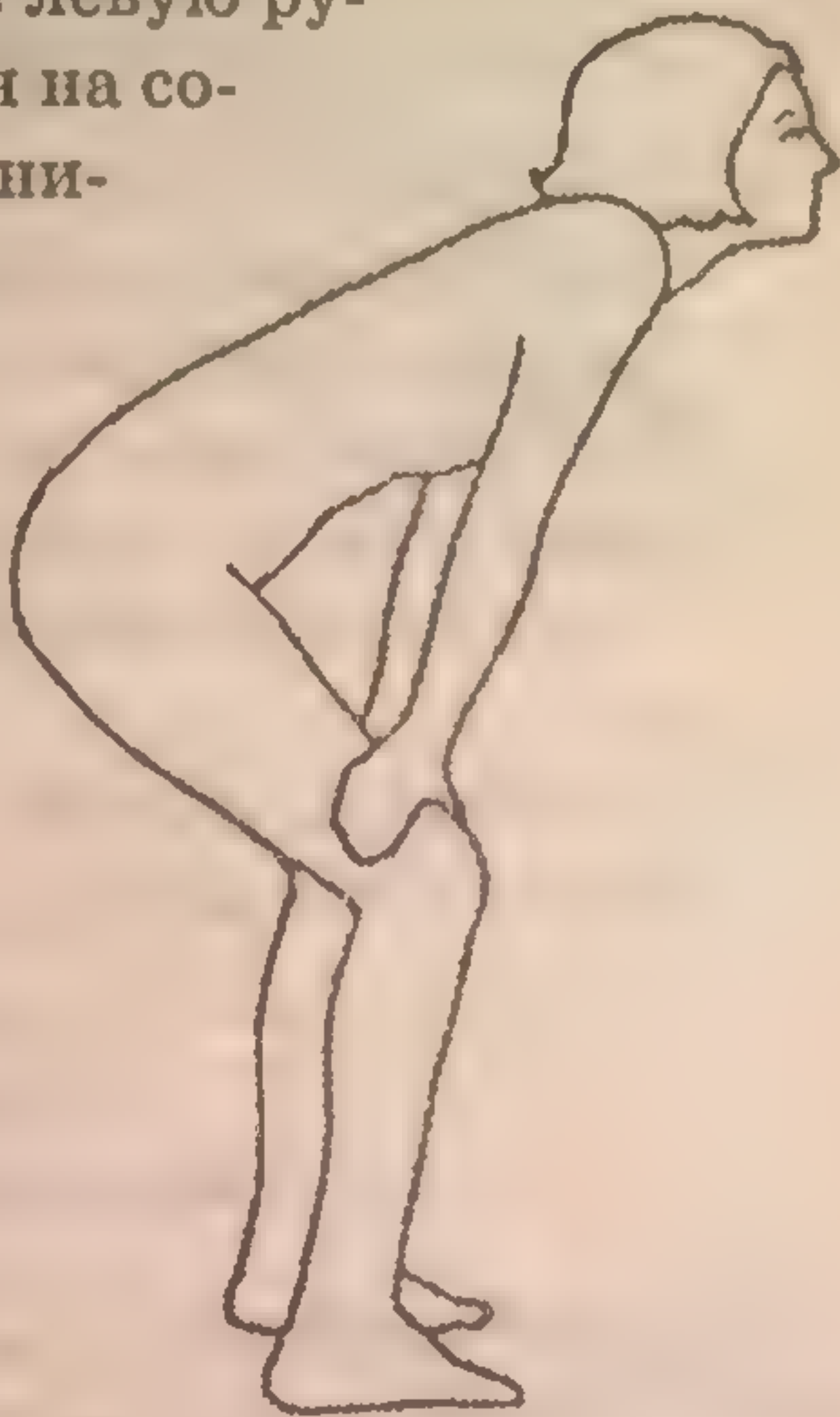
Распрощайтесь с дряблыми мышцами на талии и боках!

Начальная поза: примите основную дыхательную позу — ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на два с половиной сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь сесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

Основная поза: Опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, над ухом, и тяните ее все дальше и дальше, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука должна оставаться прямой и находиться близко к голове.

Выдержите позу на 8 счетов, переведите дыхание. Сделайте упражнение три раза в левую сторону, а потом три раза в правую.



Что надо и чего не надо делать

- Не сгибайте руку в локте, когда вы ее поднимаете, чтобы правильно произвести растяжку. Просто потянитесь и растяните мышцы.
- Пальцы вытянутой ноги должны быть оттянуты, чтобы растяжка была действительно хорошей.
- Сохраняйте правильную позу. Не наклоняйтесь вперед.
- Если поза правильная, вы будете немного напоминать метателя диска.

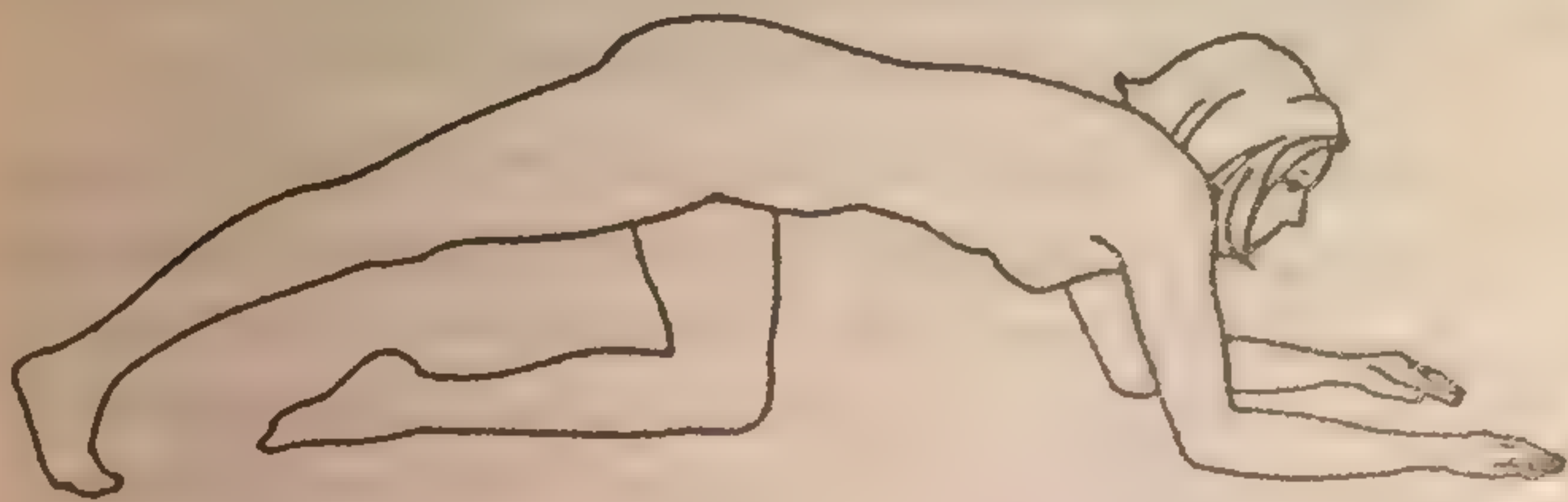
4. Оттягивание ноги назад

Мне очень нравится эта поза, потому что она помогает подтянуть самые проблемные зоны моего тела. Мои ягодицы были настолько плоскими и дряблыми, что я не знала, смогу ли когда-нибудь придать им хорошую форму. Но это упражнение действительно помогло.

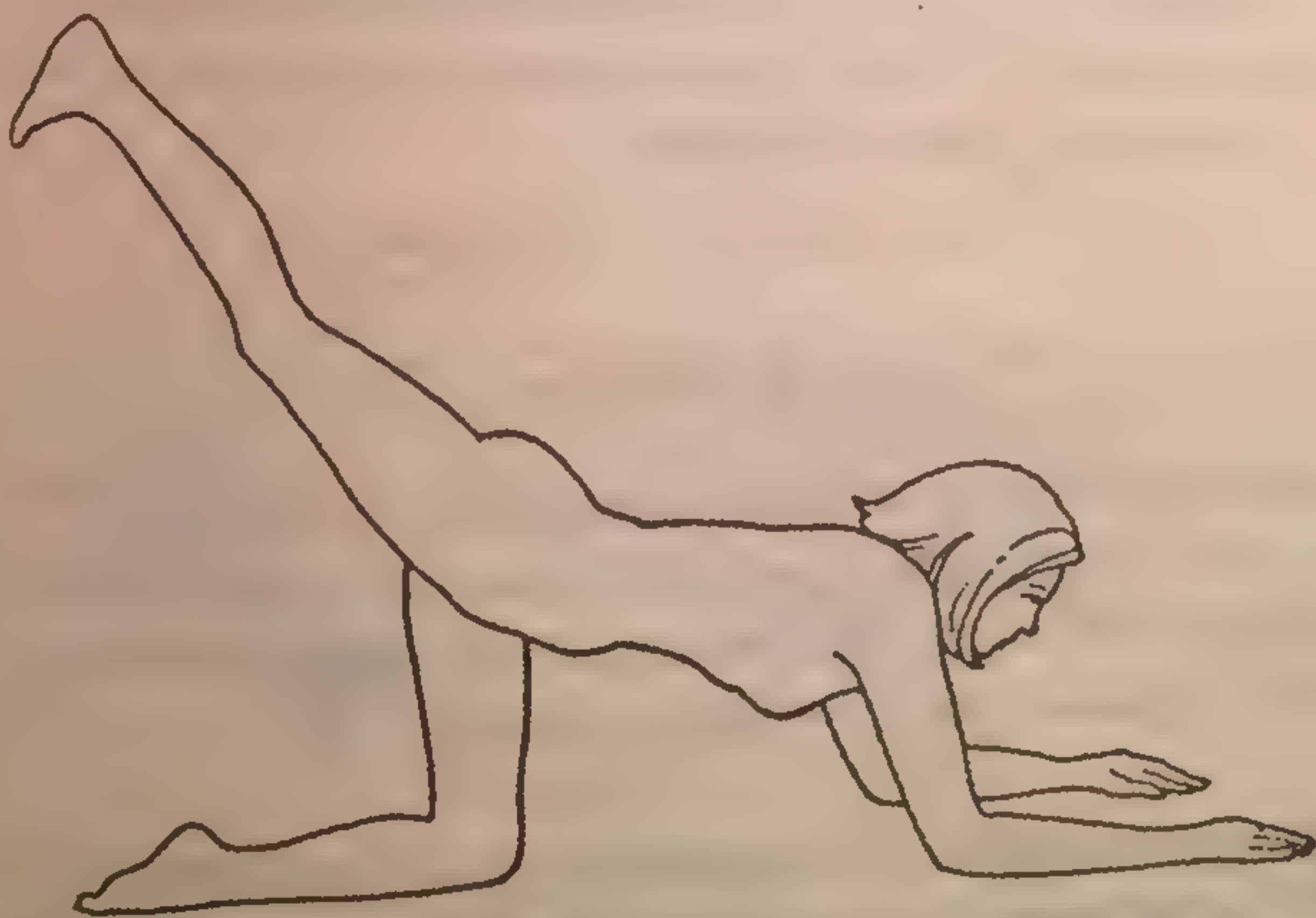
Начальная поза: опуститесь на пол, опираясь на ладони и колени. Теперь опуститесь на локти. Вытяните ногу прямо позади себя, не сгибая колена, пальцы ноги должны смотреть вниз и опираться о пол. Вес должен быть на локтях и руках, которые лежат прямо перед вами, ладонями вниз. Голова поднята, вы смотрите прямо перед собой. Выполните всё пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустите голову, втяните в себя живот. Втянув живот, задержите его и примите основную позу.

Основная п
ную ногу так
сдерживаю к се
заходится все в
создать напря
мышцы. Задер
тесь, сжимайте
дыхание и опу
раза одной ного

Комплекс упражнений «Бодифлекса»



Основная поза: поднимите отведенную назад прямую ногу так высоко, как только можете, носок по-прежнему к себе. Представьте, что между ягодицами находится все ваше богатство, и сожмите их так, чтобы создать напряжение в области большой ягодичной мышцы. Задержите положение и дыхание и сжимайтесь, сжимайтесь, сжимайтесь на 8 счетов. Освободите дыхание и опустите ногу. Сделайте упражнение три раза одной ногой и три раза второй.



Что надо и чего не надо делать

- Не оттягивайте носки во время этого упражнения. Это изменит путь крови (с которой переносится сжигающий жир кислород) и направит ее в область икр. А сейчас нам нужно работать не над икрами, а над большими ягодичными мышцами. Ваши носки всегда должны быть повернуты к вам.
- Держите ногу совершенно прямой. Не позволяйте колену сгибаться. Это помогает создавать напряжение именно в ягодичных мышцах.
- Никогда не делайте этого упражнения, если вы не опираетесь о пол локтями. Если вы будете выполнять его на ладонях и коленях, то можете повредить спину.
- Как и в случае со всеми следующими упражнениями, не теряйте ценного времени на то, чтобы принять нужную позу после вытягивания живота. Отсчет начинается только тогда, когда вы принимаете основную позу. Принимайте основную позу после вытягивания живота побыстрее.

5. «Сейко»

Я назвала позу «Сейко», потому что по-японски это слово означает «пламя». А упражнение действительно создает ощущение пламени в верхней части ног. Оно подтягивает область бедер.

Начальная поза: встаньте на руки и колени и вытяните прямую правую ногу в сторону, под прямым углом к телу. Правая ступня должна быть на полу.

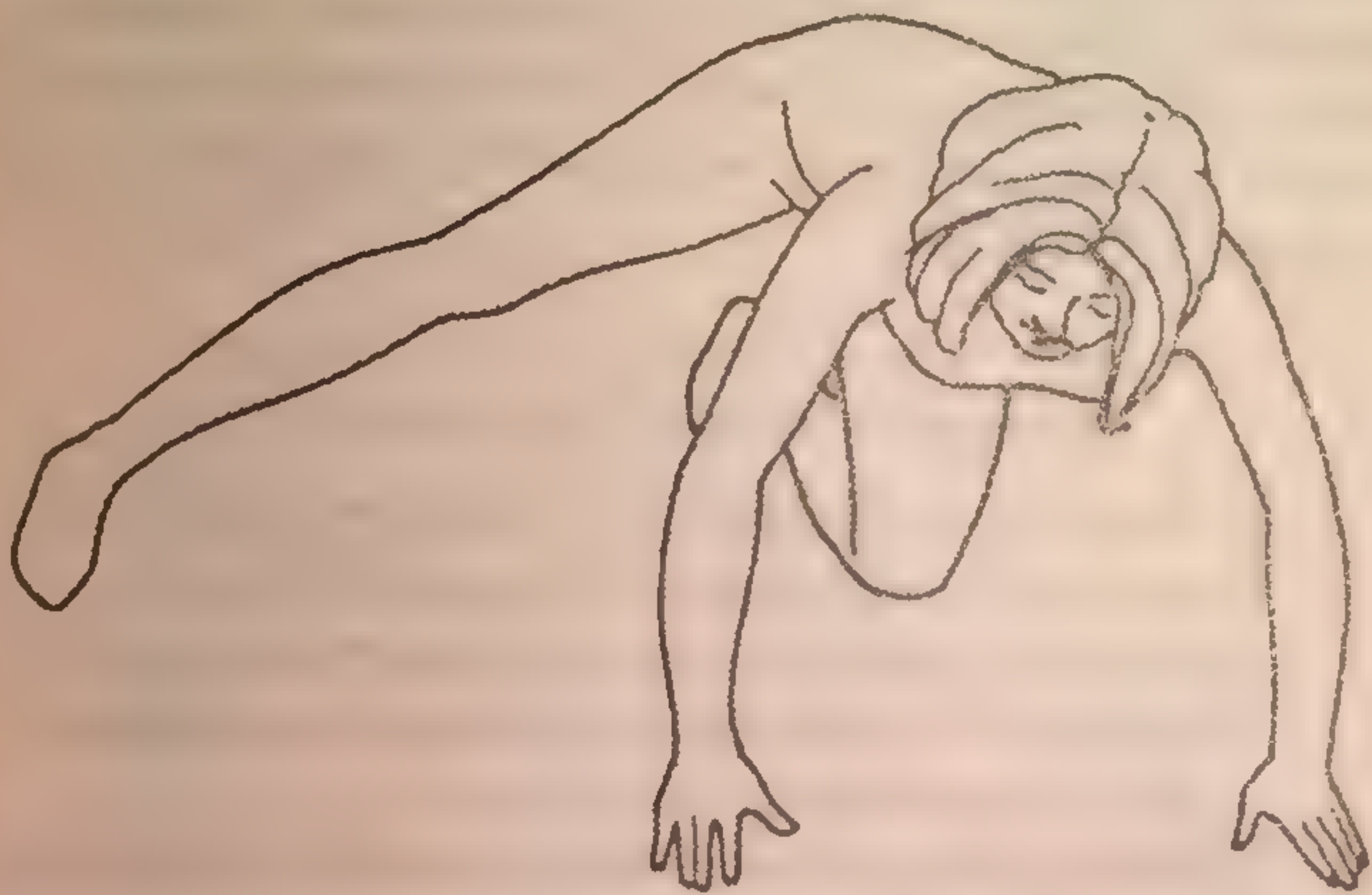
Выполните дых-
ание, вытяните

Основная поз-
а бедра как со-

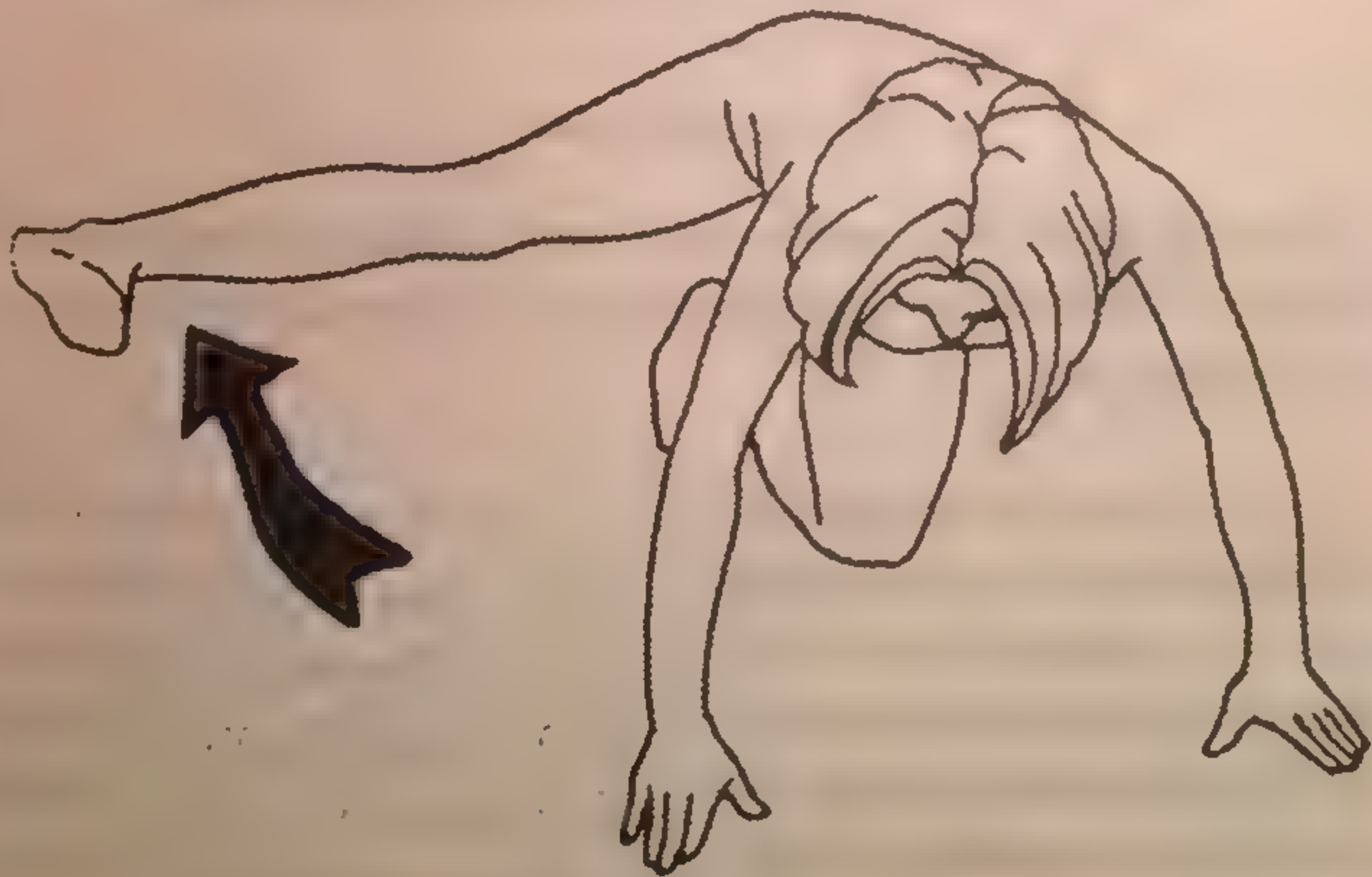


Комплекс упражнений «Бодифлекса»

Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: поднимите вытянутую ногу до уровня бедра как собака, поливающая водопроводную ко-



лонку. Тяните ее вперед, по направлению к голове. Нога должна оставаться прямой. В этом упражнении носок может быть и оттянут, и согнут — это не имеет значения. Просто задержитесь на 8 счетов. Переведите дыхание и опустите ногу, приняв начальную позу на полу. Упражнение нужно выполнять по три раза на каждую сторону.

Что надо и чего не надо делать

- Не сгибайте поднятую ногу в колене. Это снимает напряжение с внутренней поверхности бедра.
- Постарайтесь поднимать ногу как можно выше. В первый раз большинству людей удастся поднять ее всего на 9 сантиметров над полом.
- Поднимая ноги, держите руки прямыми. Можно немного наклониться в противоположную сторону, чтобы сохранить равновесие, но постарайтесь держаться как можно более прямо.

6. «Алмаз»

Это упражнение поможет вам избавиться от болтающихся мышц с внутренней стороны рук и округлить бицепсы.

Начальная поза: станьте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, за-

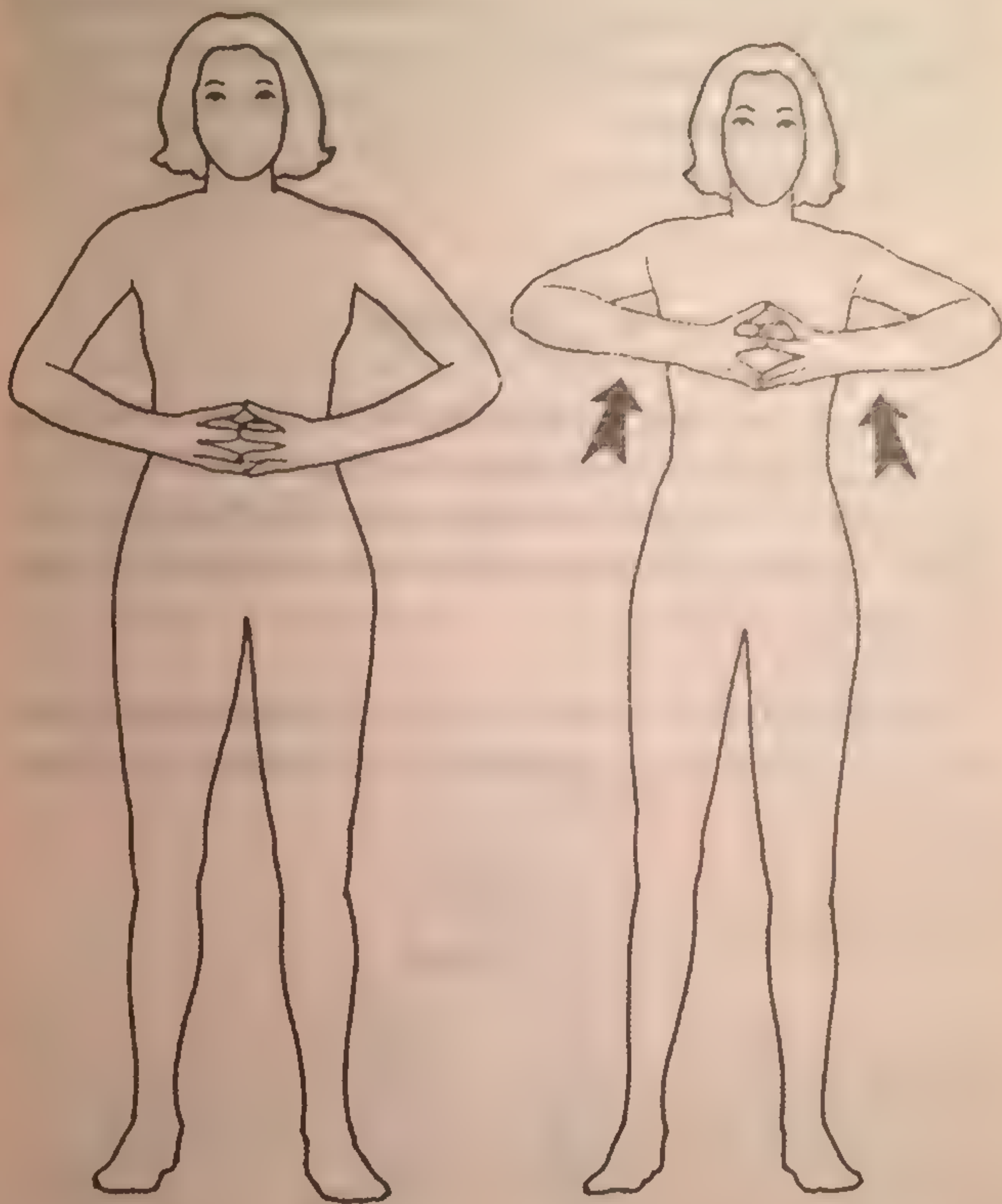
держите дыхательную позу.



Основная часть упражнения: пальцы сомкните, локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, за-

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

держите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение три раза.

Великолепная фигура за 15 минут в день

Что надо и чего не надо делать

- Касаться друг друга должны только кончики пальцев.
- Не опускайте локти. В противном случае давление будет приходиться не на верхнюю часть рук, а только на грудь.

7. «Шлюпка»

Следующее упражнение предназначено для внутренней поверхности бедер, которые не должны сотрясаться после того, как мы уже остановились. Это прекрасный способ подтянуть все дряблые мышцы в этой области.

Начальная поза: сядьте на пол, раскинув ноги как можно шире в виде перевернутой буквы «V». Не от-



Комплекс упражнений «Бодифлекса»

рывая пяток от земли, потяните к себе носки и направьте их в стороны, чтобы дополнительно растянуть внутреннюю поверхность бедер. Обопритесь ладонями о пол сзади себя. Держитесь на прямых руках. Выполните пятиэтапное дыхательное упражнение. Нагнув голову и втянув живот, задержите дыхание и примите основную позу.

Основная поза: переместите руки из-за спины вперед, наклонитесь в области талии и поставьте руки на пол перед собой. Не отрывая пальцев от ковра, «идите» вперед, постепенно наклоняясь все ниже. Вы почувствуете растягивание внутренней части бедер. Задержитесь на 8 счетов. Выдохните, поставьте руки позади себя и начните заново. Повторите упражнение три раза.



Что надо и чего не надо делать

- Растяжка должна быть осторожной. Наклоняясь вперед, не делайте резких движений — это может стать причиной травмы. Просто растягивайтесь. Потяни-

Великолепная фигура за 15 минут в день

тесь вперед и останьтесь в этом положении, потом потянитесь еще немного и снова подождите, удлиняя и растягивая мышцы. Делайте растяжку расслабленно, не напрягайтесь.

- Это упражнение можно делать с помощью ножки стола. Разместите ноги по обе стороны от ножки стола как можно шире. В начальной позе держитесь за ножку стола (которая должна быть приблизительно в тридцати сантиметрах от груди) обеими руками, а после выполнения дыхательной части и задержки дыхания подтяните грудь вперед с помощью ножки стола и задержитесь на 8 счетов.
- Если вы не чувствуете, как тянется внутренняя поверхность бедра, это означает, что ваши ноги расставлены недостаточно широко. Если вы давно не растягивались, вам будет это делать довольно сложно. Не теряйте упорства!
- Постарайтесь не сгибать коленей. Это уменьшает растяжку.

8. «Кренделек»

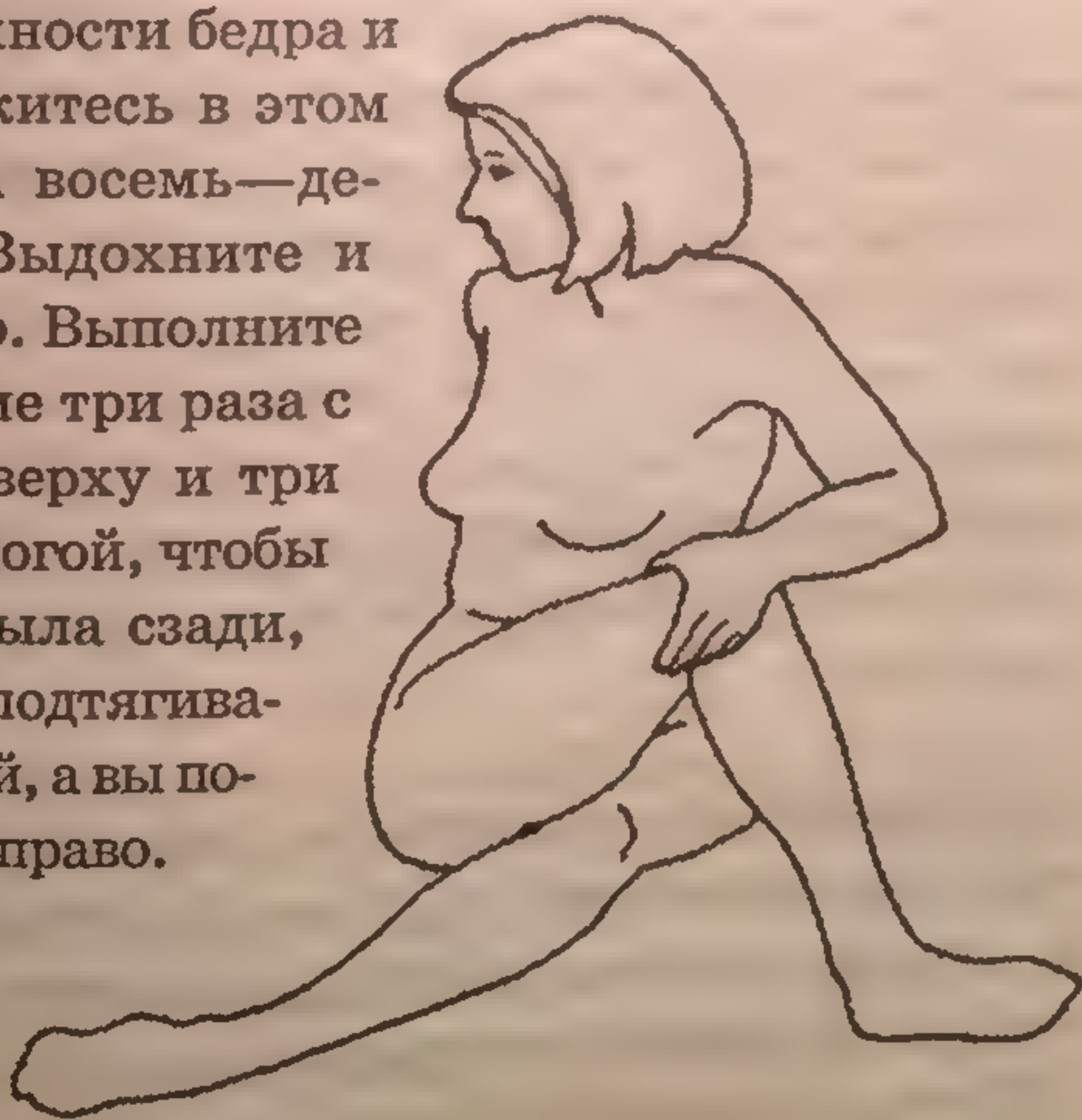
Эта поза предназначена для подтягивания наружной поверхности бедер. Она также поможет уменьшить объем талии и прекрасно скажется на напряженной пояснице.

Начальная поза: сядьте на пол, скрестив ноги в коленях. Левое колено должно находиться над правым. Держите ногу ниже колена как можно прямее и горизонтальнее. Поставьте левую руку за спину, а правой рукой возьмите себя за левое колено. Сделайте дыха-

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

тельное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: вес приходится на левую руку. Правой рукой подтяните левое колено вверх и к себе как можно ближе, а туловище сгибайте в талии влево, пока не сможете посмотреть назад. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы наружной поверхности бедра и талии. Задержитесь в этом положении на восемь—десять счетов. Выдохните и начните заново. Выполните это упражнение три раза с левой ногой сверху и три раза с правой ногой, чтобы правая рука была сзади, правое колено подтягивалось левой рукой, а вы поворачивались вправо.



Что надо и чего не надо делать

- Подтягивая колено вверх и вперед, делайте это как можно ближе к груди.
- Сгибаясь в талии, постарайтесь посмотреть как можно дальше позади себя. Вы почувствуете, как это влияет на растяжку.

9. Растяжка подколенных сухожилий

Это упражнение предназначено для тренировки задней поверхности бедра, которая является одной из самых проблемных зон у женщин, потому что именно здесь начинает образовываться целлюлит — эти жировые отложения, которые напоминают творог или кожицу апельсина.

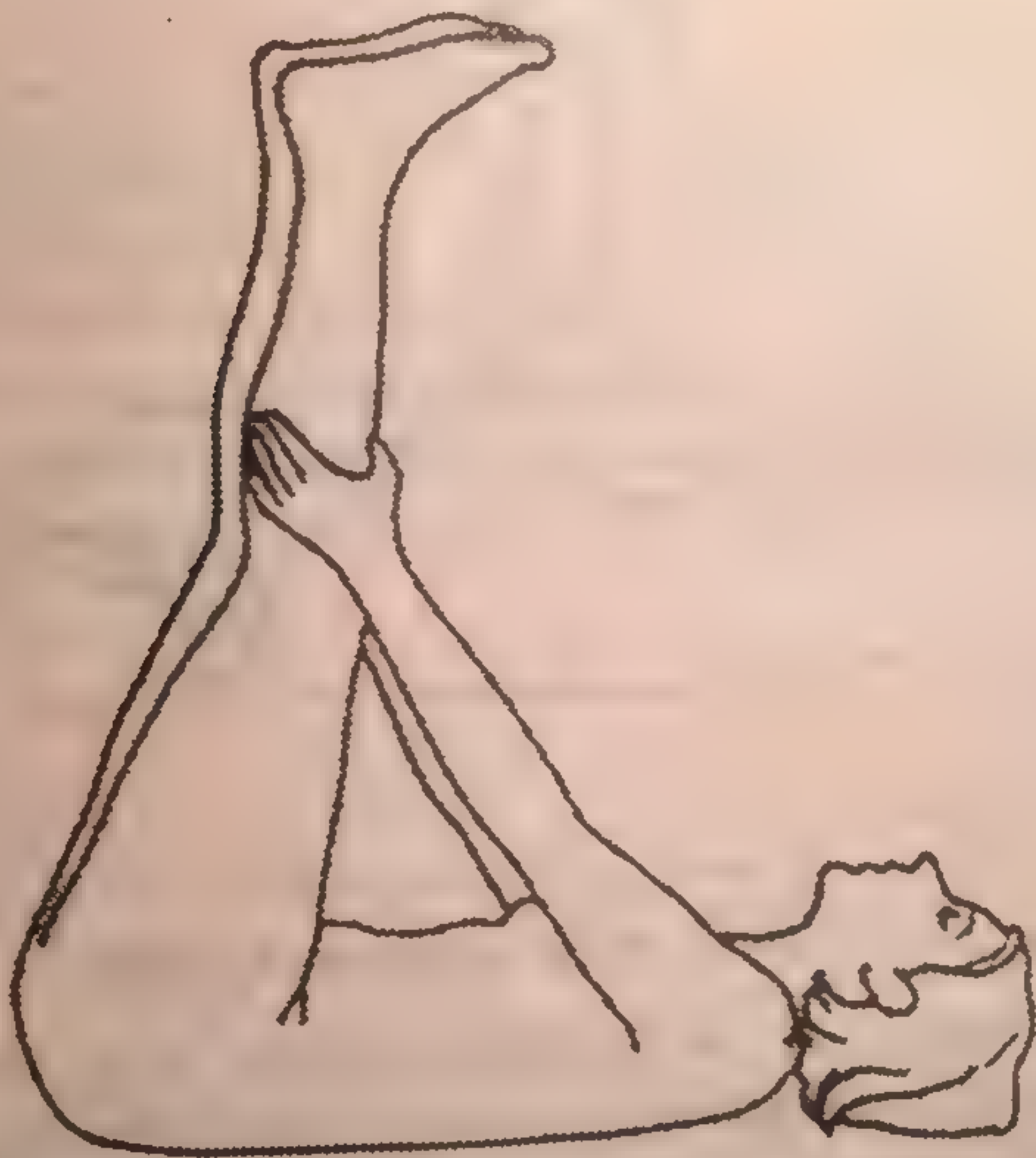
Мужчины тоже негибки в этой области. Их подколенные сухожилия коротки и жестки, потому что они слишком их перенапрягают. Попробуйте сделать, не откладывая, такой эксперимент: станьте прямо и наклонитесь, не сгибая коленей, и попробуйте дотронуться до кончиков пальцев ног. Скорее всего, вы достанете только до икр, что свидетельствует о негибких подколенных сухожилиях. Это упражнение поможет их растянуть, в то же время укрепит мышцы и кожу.

Начальная поза: лягте на спину. Поднимите ноги перпендикулярно полу. Носки подтяните к себе, чтобы ступни были плоскими (если у вас проблемы со спиной, можно положить под ягодицы подушку). Потянитесь к ногам и руками возьмитесь за верхнюю

Основная поза
торжко ведите
стрывая ягодиц
ые сухожилия.
ку, какой не чув
это никогда не п

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

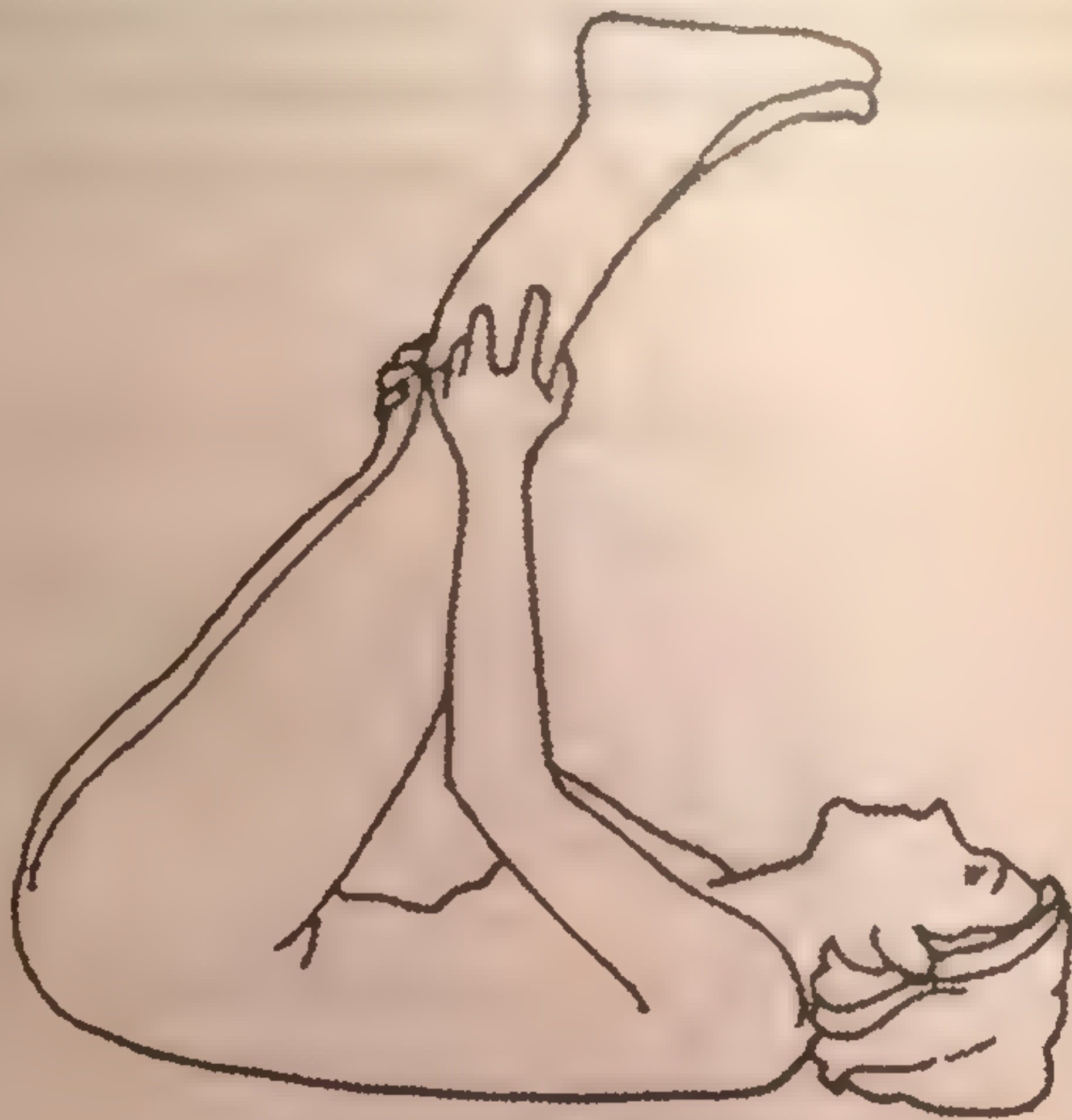
часть каждой икры. Не опускайте локти. (Если вы не можете достать до икр, достаточно удерживать руки за коленями.) Не отрывая головы и спины от пола, сделайте дыхательное упражнение: выдох, вдох, сильный выдох, задержите дыхание, втяните живот (помните, что, когда вы лежите, перед втягиванием живота голова не опускается). Втянув живот, сразу же принимайте основную позу.



Основная поза: сохраняя ноги прямыми, руками осторожно ведите их к голове все ближе и ближе, не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилия. Вы почувствуете там такую растяжку, какой не чувствовали, возможно, никогда, потому что никогда не работали над этой зоной. Задержитесь

Великолепная фигура за 15 минут в день

в этом положении на 8 счетов. Выдохните и верните ноги в начальное положение, носки к себе, руки вокруг икр. Упражнение выполняется три раза.



Что надо и чего не надо делать

- Постарайтесь не сгибать колени, хотя вначале у вас не будет другого выхода, потому что вы не так гибки, как вам казалось. Пусть вашей целью станет прямая и тонкая линия от ступней до ягодиц. С каждым днем у вас будет получаться все лучше и лучше.
- Не отрывайте ягодиц от пола, потому что это сводит на нет пользу от упражнения. Нужно растягивать подколенные сухожилия, а если вы поднимаете ягодицы, растяжение будет происходить не там.

Ко
• Всегда держи
приподнимать
• Держите ступни

10
Это упражнен
пресс.

Начальная поз
Теперь поднимите
ты, а ступни стоя
тиметров друг от
вебу. Голову не от
тельное упражнен
вую позу.



Основная поз
вверх, в то же в
пола. Голова до
на воображаему

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

- Всегда держите голову на полу. Не позволяйте ей приподниматься, пока вы ведете отсчет.
- Держите ступни прямыми.

10. Брюшной пресс

Это упражнение на верхний и нижний брюшной пресс.

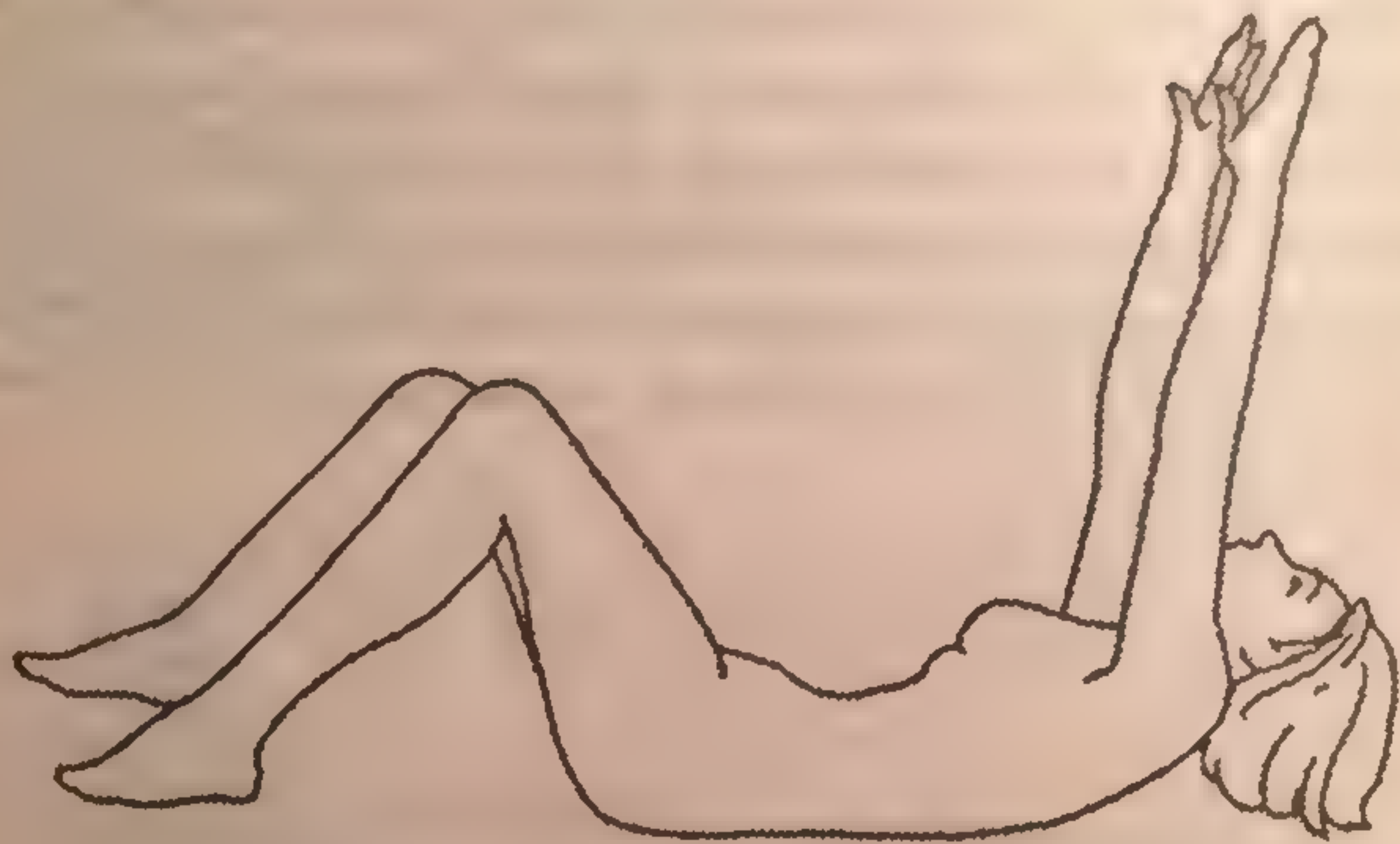
Начальная поза: лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу на расстоянии 30—35 сантиметров друг от друга. Потянитесь руками вверх, к кобру. Голову не открывайте от пола. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя. По-

Великолепная фигура за 15 минут в день

старайтесь как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол — сначала нижней частью спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола, тут же снова поднимайтесь. Голова должна оставаться откинутой назад. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8—10 счетов. Выполните упражнение три раза.



Что надо и чего не надо делать

- В основной позе держите голову откинутой назад, с поднятым подбородком, чтобы не повредить шею. Найдите какую-нибудь точку на потолке позади себя, чтобы смотреть на нее, пока подтягиваетесь вверх. Так голова будет принимать правильное положение. Держа подбородок на груди, вы будете обманывать сами себя — вместо брюшного пресса всю работу будут выполнять голова и плечи.

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

- Никогда не раскачивайтесь и не отталкивайтесь. Вам нужно, чтобы работали мышцы, а не физические законы. Представьте, что вы подтягиваете себя за руки и снова опускаетесь. Не отдыхайте, когда оказываетесь на полу. Пусть мышцы живота постоянно работают. Только слегка коснитесь пола затылком и снова поднимайтесь.

11. «Ножницы»

Это упражнение направлено на борьбу с врагом номер один — нижним брюшным прессом.

Начальная поза: лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основную позу.



Основная поза: поднимите ноги вместе на 8-9 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц, чтобы одна нога оказывалась над другой. Носки должны быть вытянутыми. Делайте так на восемь—десять счетов. Выдохните. Повторите три раза.



Что надо и чего не надо делать

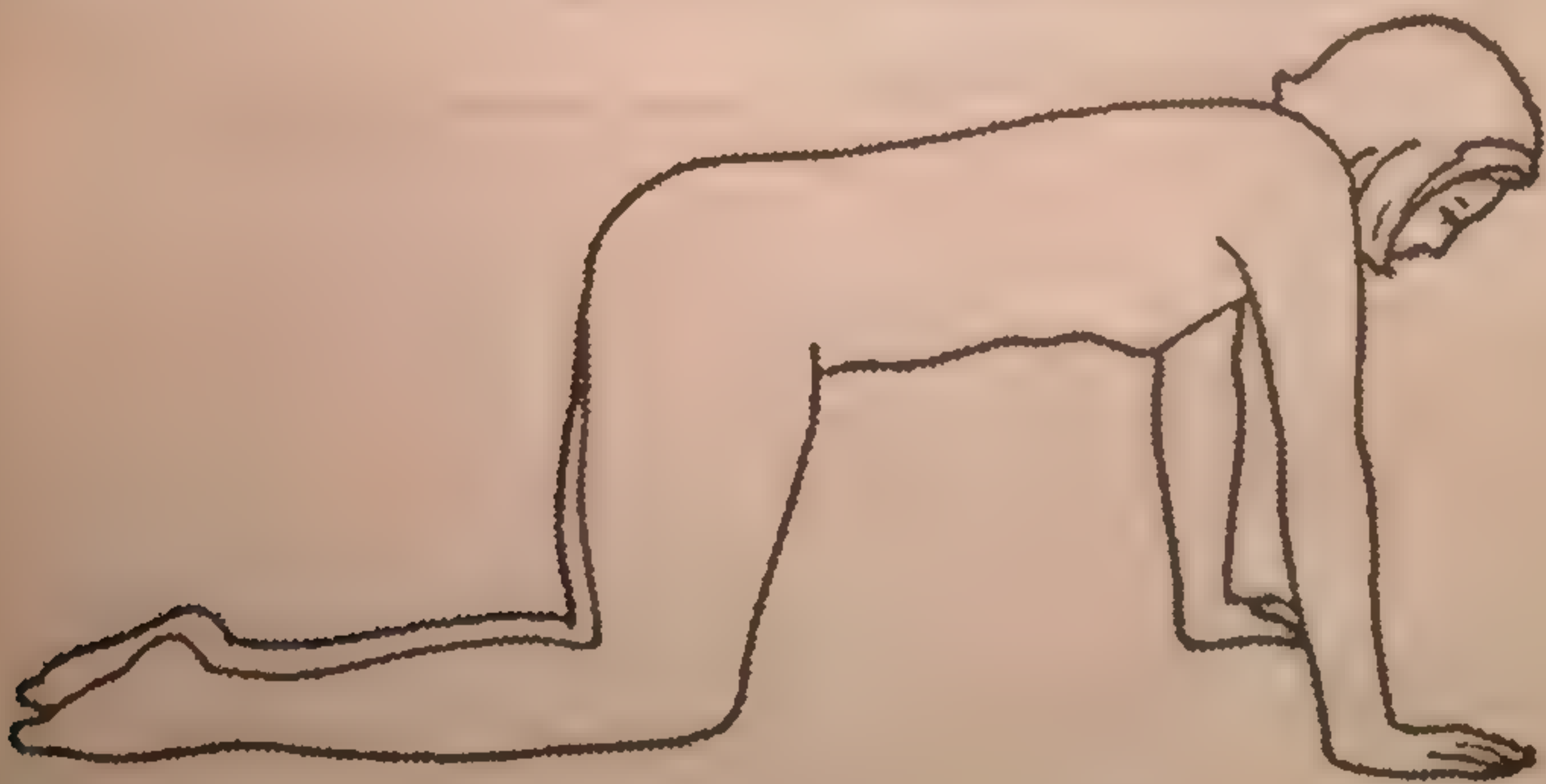
- Всегда держите ладони под ягодицами и прижимайте поясницу к полу, чтобы не повредить спину. Не позволяйте спине выгнуться.
- Во время «ножниц» ступни должны быть не выше 7—9 сантиметров над полом. Это даст наибольшее напряжение на брюшной пресс.
- Всегда вытягивайте носки, чтобы добавить нагрузку на брюшной пресс и бедра.
- Не поднимайте головы.
- Махи должны делаться как можно шире и быстрее.



12. «Кошка»

«Кошка» — наверное, самое полезное упражнение из всех, потому что включает в работу больше всего частей тела. Оно влияет на всю область живота и бедра. Кроме того, очень помогает тем, у кого проблемы со спиной. У большинства людей спина болит потому, что у них слабые мышцы живота, а спина выполняет ту работу, которую должны были бы делать они. Укрепляя мышцы живота, вы снимаете напряжение со спины.

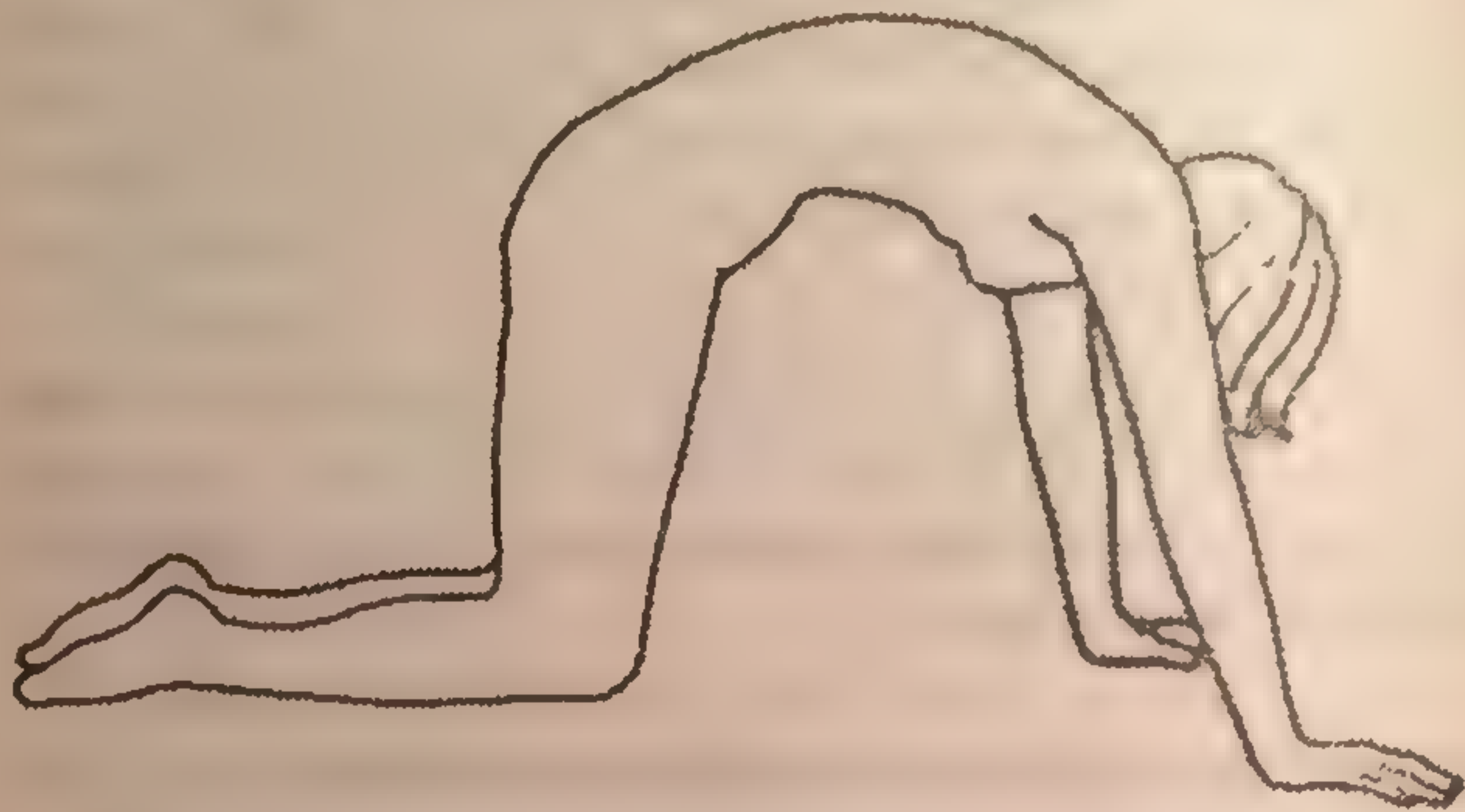
Начальная поза: опуститесь на ладони и колени. Ладони должны лежать на полу, руки и спина выпрямленные. Держите голову вверх, смотрите прямо перед собой. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.



Основная поза: наклоните голову. В то же время выгните спину, поднимая ее как можно выше, чтобы выглядеть разозленной кошкой. Задержитесь в этом

Великолепная фигура за 15 минут в день

положении на восемь—десять счетов. Выдохните и расслабьте спину. Повторите упражнение три раза.



Что надо и чего не надо делать

- Если это упражнение выполняется правильно, оно выглядит как одно ровное перекатывающееся движение тела от живота до спины.

Кратка

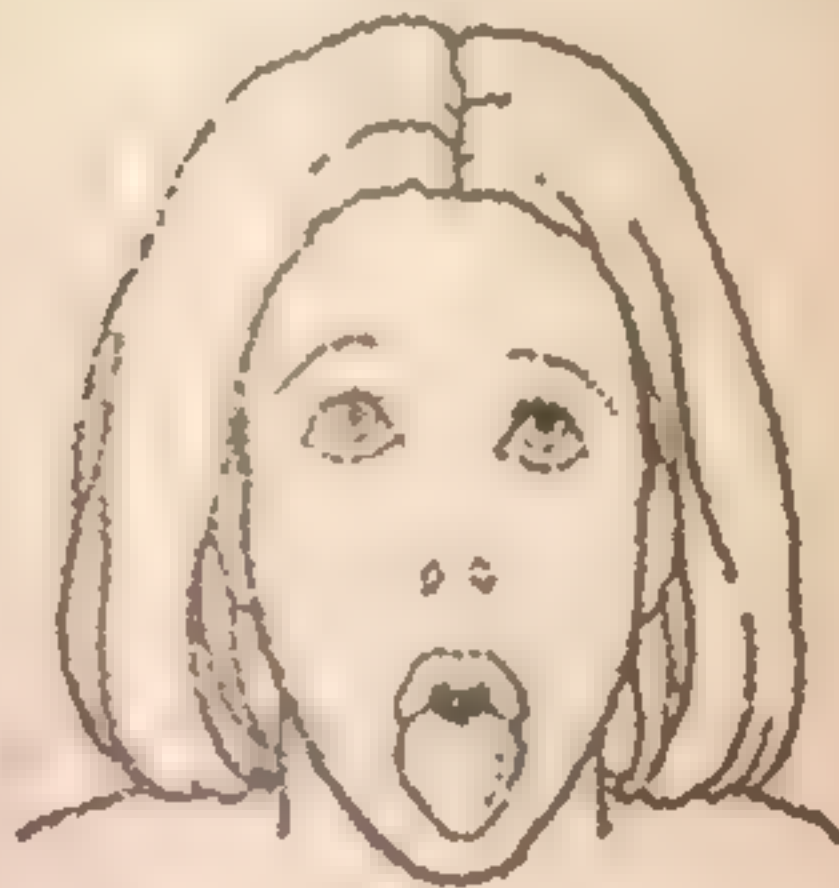
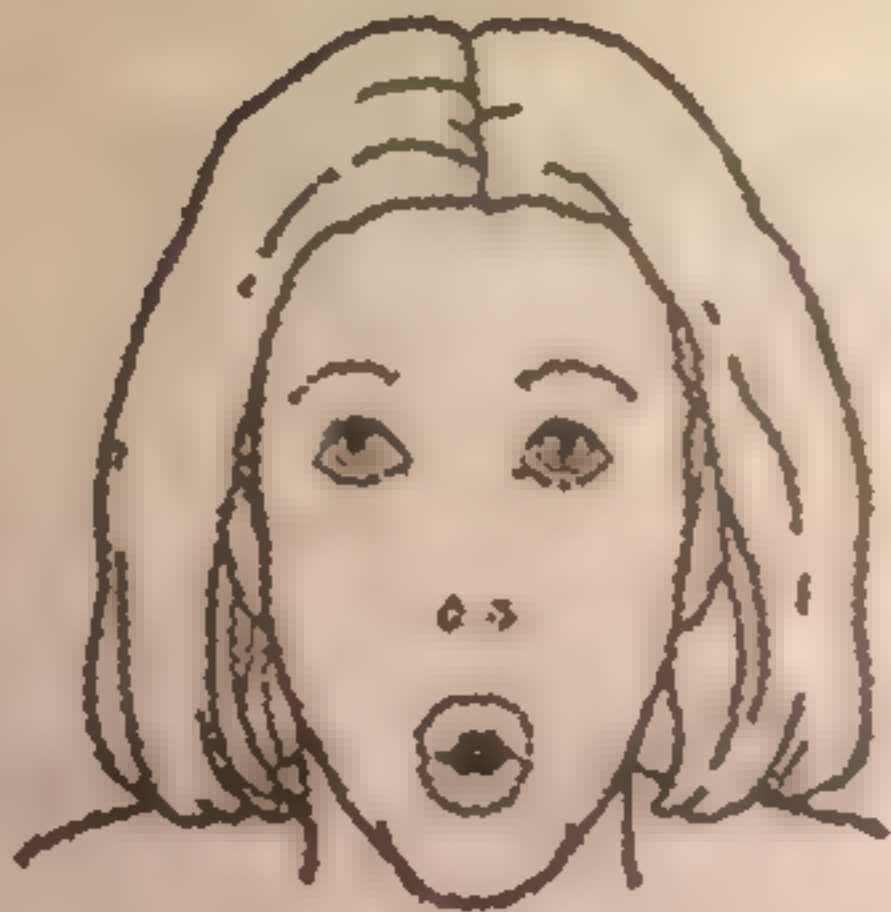
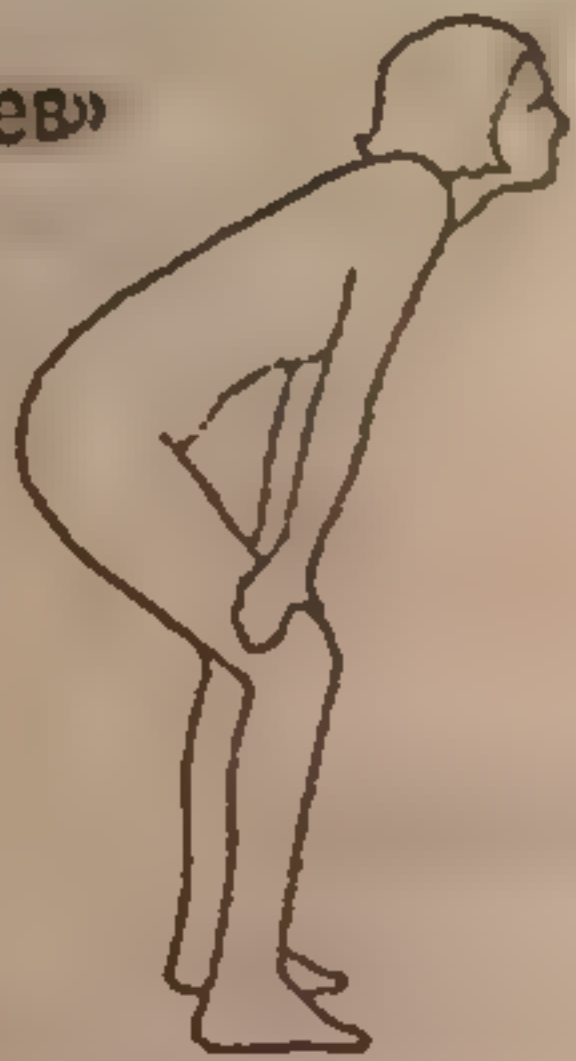
Перед вами пр
вить все упражн
порядке. Мне пр
стерва делаю д
«Уродливая гри
дохов позволяю
к «Боковой рас
лать остальные
вать «Кошкой»

Краткая таблица упражнений

Перед вами простая таблица, которая поможет вспомнить все упражнения. Их можно выполнять в любом порядке. Мне нравится начинать с поз стоя, поэтому я сперва делаю два упражнения для лица — «Лев» и «Уродливая гримаса». Десять глубоких вдохов и выдохов позволяют мне разогреться. Потом я перехожу к «Боковой растяжке» и опускаюсь на пол, чтобы делать остальные упражнения. Мне нравится заканчивать «Кошкой», потому что она очень приятна.

Великолепная фигура за 15 минут в день

1. «Лев»



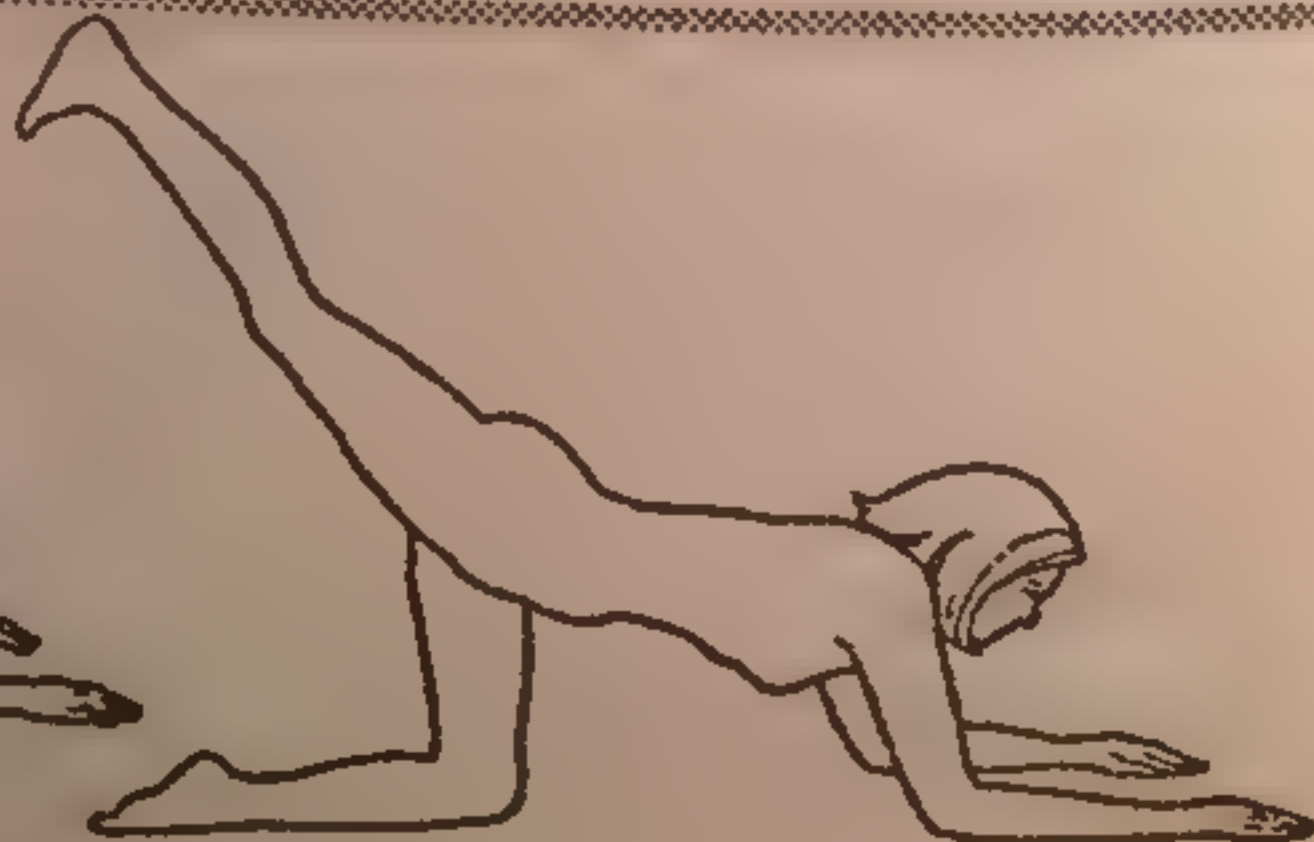
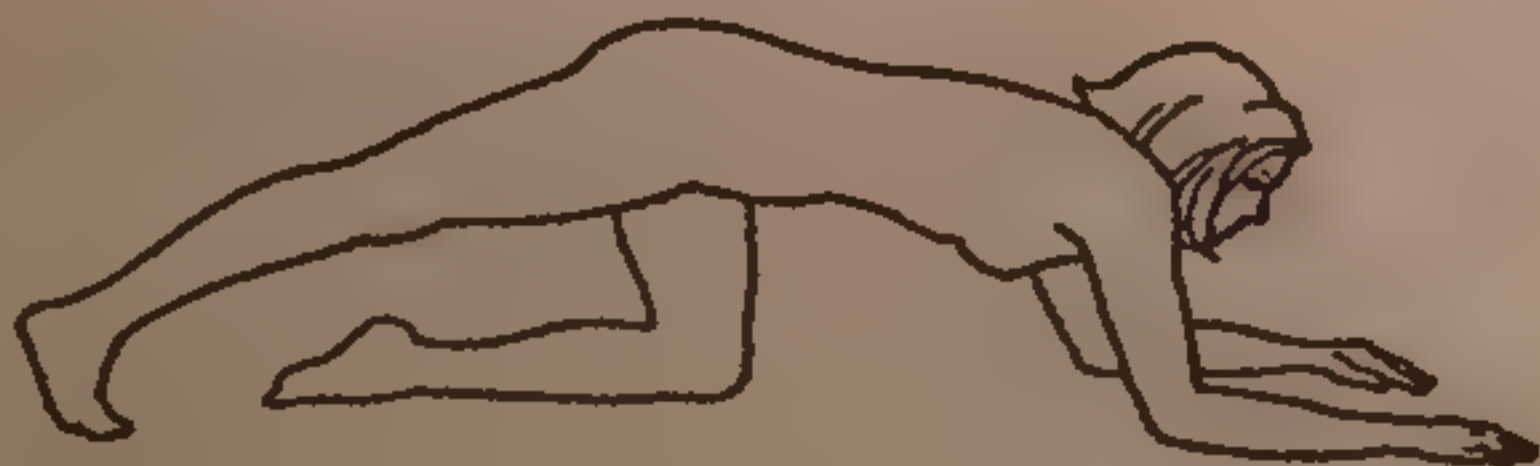
2. «Уродливая гримаса»



3. Боковая растяжка



4. Оттягивание ноги назад



5. «Сейко»



6. «Алмаз»



7. «Шлюпка»

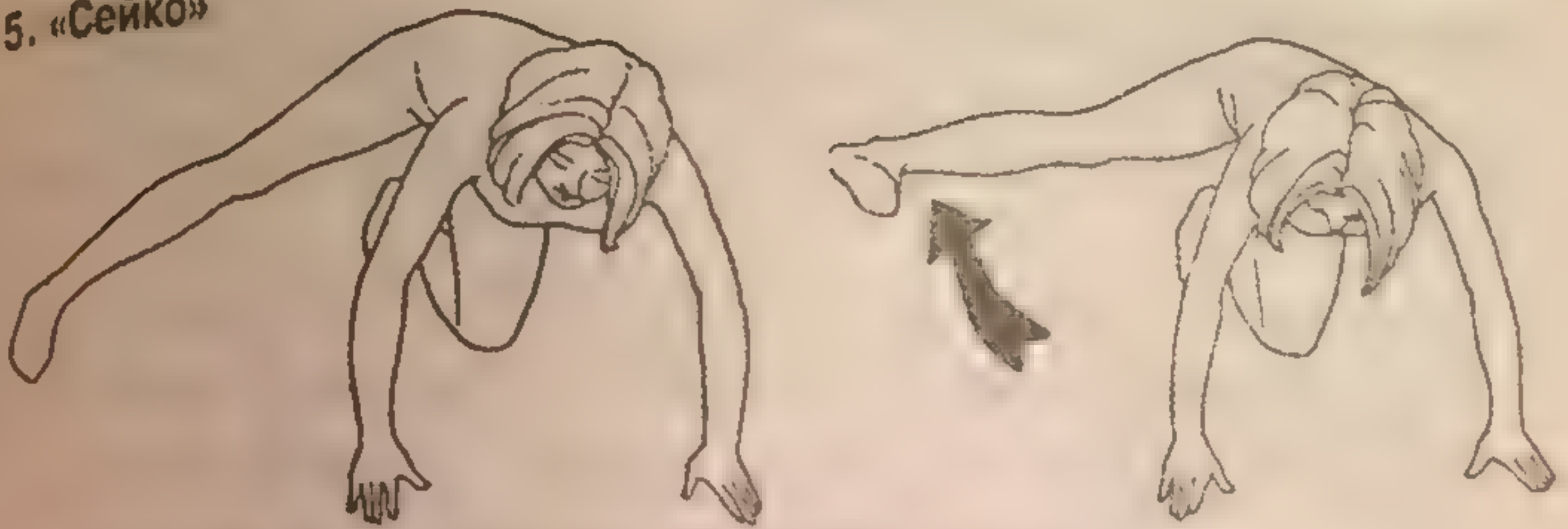


8. «Кренделек»

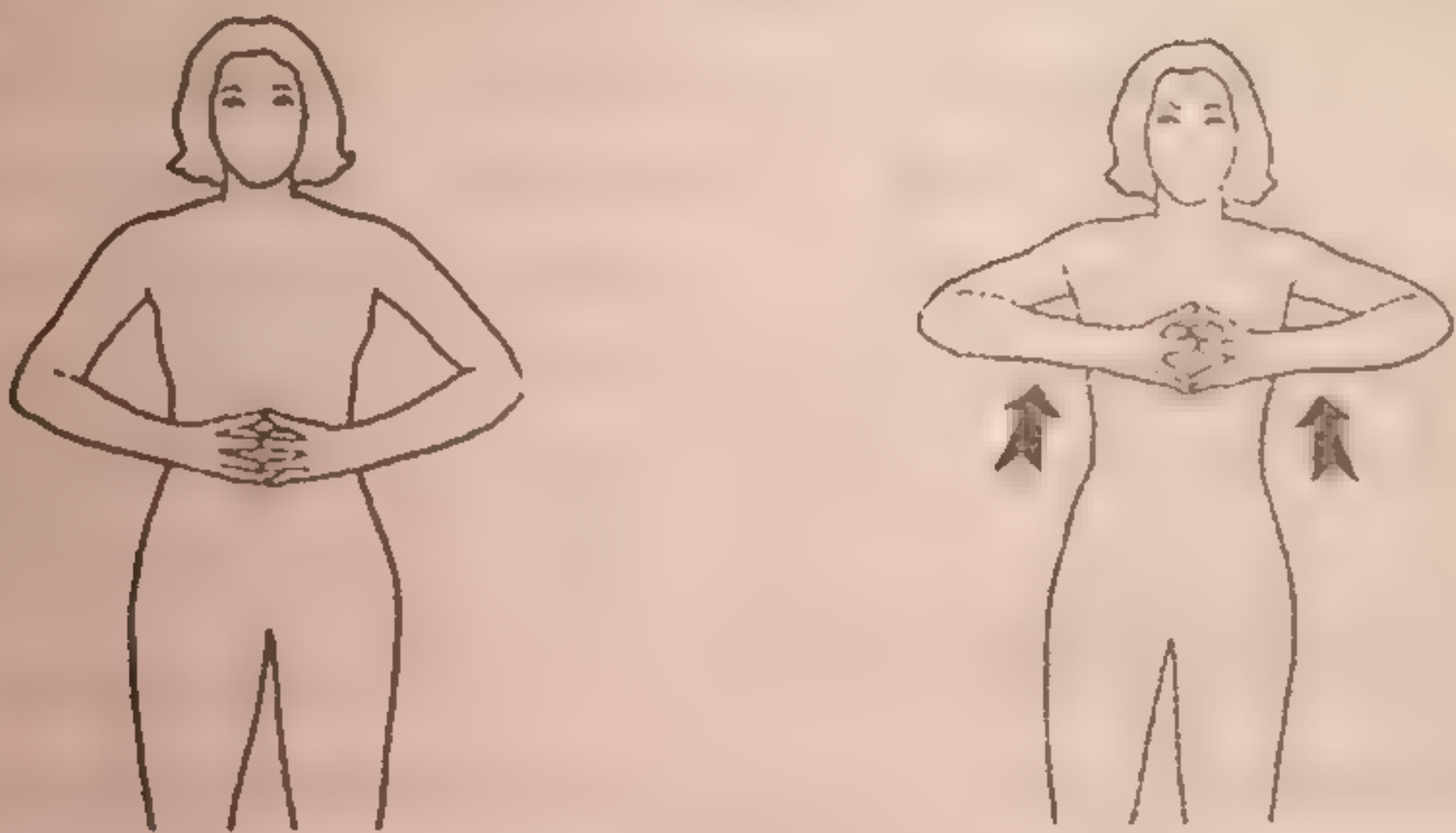


Комплекс упражнений «Бодифлекса»

5. «Сейко»



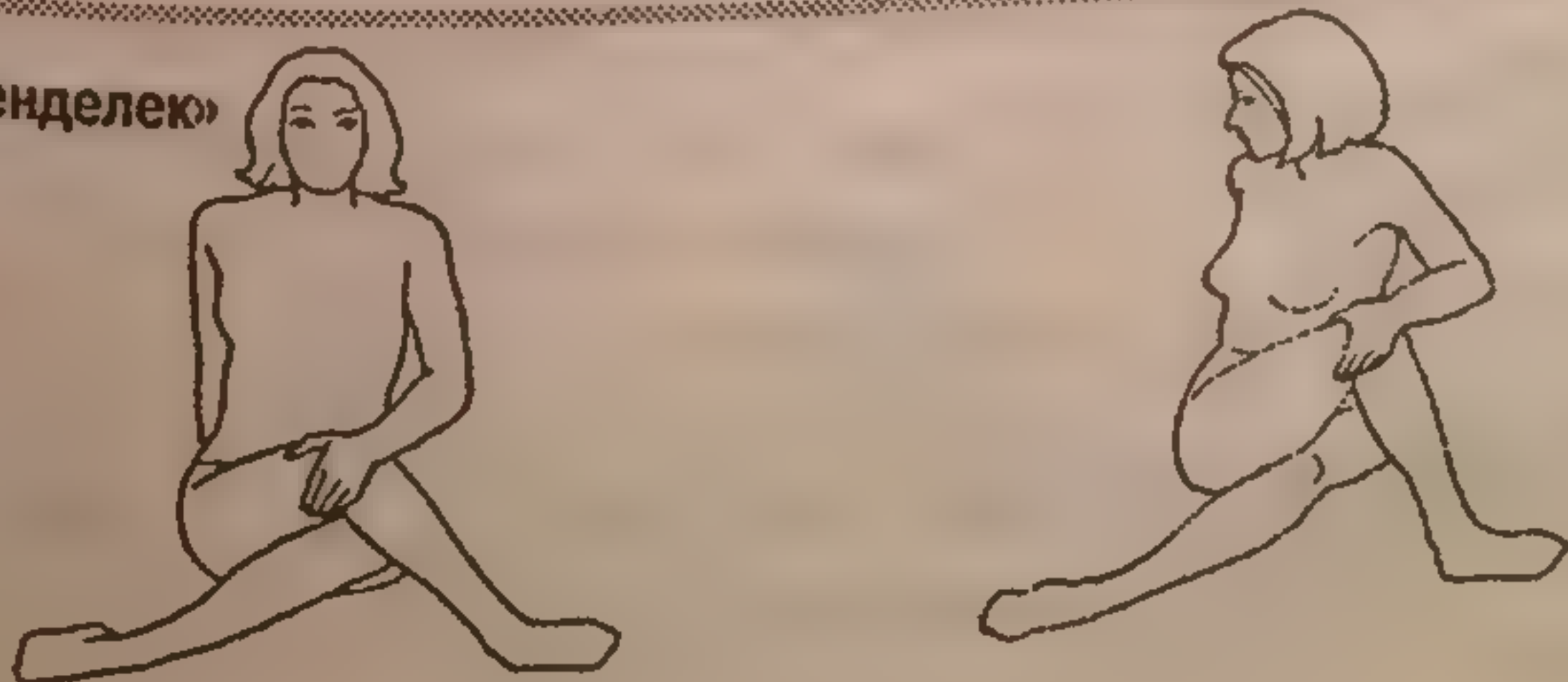
6. «Алмаз»



7. «Шлюпка»



8. «Кренделек»



Великолепная фигура за 15 минут в день

9. Растяжка подколенных сухожилий



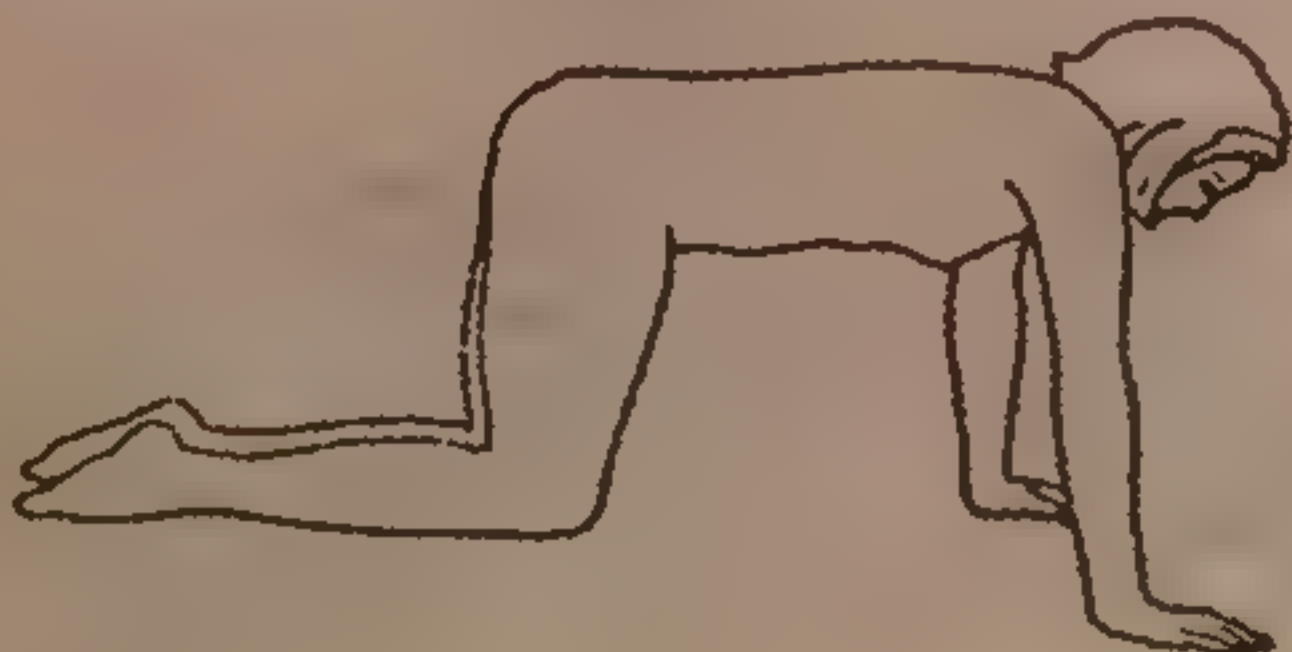
10. Брюшной пресс



11. «Ножницы»



12. «Кошка»



А сердце трепещет... Это любовь или «Бодифлекс»? Или и то, и другое?

Что вы можете почувствовать во время занятий «Бодифлексом»? Большинству людей, которые впервые делают эти упражнения, становится жарко, они сильно потеют. Иногда может появиться небольшая одышка, кашель. Однако у всех нас разные организмы и химические процессы в них, так что вы можете и не испытывать этих ощущений. Если они все же появляются, не беспокойтесь, со временем — а это может занять от трех-четырех дней до недели — кашель, одышка и головокружение исчезнут.

Но даже если вам не становится жарко, вы не потеете и пульс ваш не учащается (а в недавно опубликованных источниках доказывалось, что для достижения пользы от упражнений нужно совсем незначительное учащение сердцебиения), это отнюдь не означает, что вы что-то делаете неправильно. А как определить, правильно ли вы выполняете упражнения? По результату: вы должны сбрасывать объем и становиться энергичнее. Только и всего!

Как приспособить программу «Бодифлекс» к своим нуждам

Ценность программы заключается в ее простоте. И непродолжительности. На каждую проблемную зону приходится одна поза. И все они приносят пользу. Если вы не в состоянии выполнять какую-то позу так, как требуется, делайте ее хотя бы так, как получается. Всем нам надо с чего-то начинать.

Допустим, вы хотите сделать «Брюшной пресс», но вам мешает артрит рук. Вам не обязательно тянуть ру-

Великолепная фигура за 15 минут в день

ки к потолку. Можно скрестить их на груди (лучшей аналогией, чем как покойник, я не придумаю) и начинать упражнение. Вы уже не тянетесь вверх, но основное выполняете — укрепляете брюшной пресс. Сохраняя основную позу, можно изменить любое упражнение с учетом своих потребностей. Вот еще один пример: вы не можете подняться в этом же упражнении полностью вверх и опуститься полностью вниз. Тогда попробуйте первые несколько дней отрываться от пола на 5—7 сантиметров, потом еще несколько дней — на 10—15 и т. д.

Бывает, человек не может сделать «Кошку», потому что у него болят колени. Тогда можно подложить под себя спортивный коврик или выполнять это упражнение на кровати. Если вы будете делать «Кошку» на мягкой поверхности, у вас не возникнет проблем с коленями. Вы можете выполнять на кровати и «Оттягивание ноги назад», чтобы не повредить колени и другие суставы. Если вы в преклонном возрасте и не можете поднять ногу к потолку, поднимайте ее на 5—7 сантиметров над полом. С каждым днем, с каждой неделей при выполнении программы вы будете становиться все сильнее и гибче. А если вы напрягаете ту часть тела, которую хотите подтянуть, результаты будут непременно — конечно, если вы не забудете про дыхательную часть. Главное, что вы можете приспособить эту программу к себе, импровизировать, сохраняя основную позу.

Если вы сидите в инвалидной коляске, то тоже можете импровизировать. Например, делая сидя «Боковую растяжку», вытяните руку над головой, чтобы растянуть боковые мышцы. Выполнив дыхательное упражнение, наклонитесь и потянитесь. Вы вполне можете выполнить «Ножницы». Просто вытяните ноги перед собой и скрестите их. Вы даже можете проделать это на кровати, приподнявшись

Пусть бу

Все мы разные над своими ногам можно, пожелает имущество этой г из нее любой отд Есть и другой Первые пять ле ся на конкрет пятнадцать ми пресса. Второй тий укреплял Это очень эфф доест, так чт

Комплекс упражнений «Бодифлекса»

всего на 3—5 сантиметров. А польза все равно будет, если только не забудете о дыхательной части.

В этом и заключается главное в «Бодифлексе». Вы можете обрабатывать его и изменять, упрощать. Даже просто делая дыхательные упражнения, вы будете терять жировые отложения и станете энергичнее. Но смысл в том, что мы не собираемся оставаться такими же, как и были, только в более мелком масштабе. Нам нужно избавиться от дряблых мышц на внутренней поверхности бедер, от вислых ягодиц и толстого живота. Так что давайте лепить свое тело заново — тут немного снимем, там добавим, здесь подтянем. Таким образом совместим потерю жира со снижением объема. И даже если единственным результатом для вас станет дополнительный заряд энергии и бодрости, разве вы скажете, что это не стоит пятнадцати минут в день?

Пусть будет так, как вы хотите

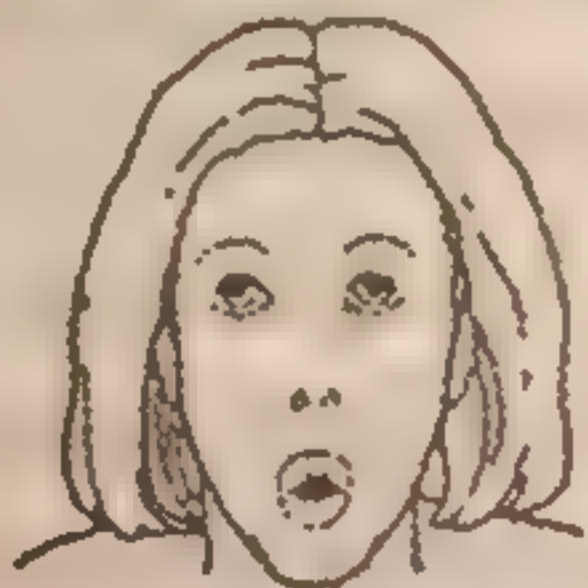
Все мы разные. Я хочу работать в первую очередь над своими ногами и ягодицами, а кто-то другой, возможно, пожелает укрепить руки и живот. Еще одно преимущество этой программы в том, что вы можете взять из нее любой отдельный элемент.

Есть и другой способ заниматься «Бодифлексом». Первые пять лет я учила пациентов сосредотачиваться на конкретных частях тела. В первый день они пятнадцать минут делали упражнения для брюшного пресса. Второй день посвящали только ногам. На третий укрепляли верхнюю часть туловища и так далее. Это очень эффективный способ, но он легко может надоесть, так что будьте осторожны.

Великолепная фигура за 15 минут в день

■ Комплекс для брюшного пресса и талии ■

1. «Лев»



2. «Уродливая гримаса»



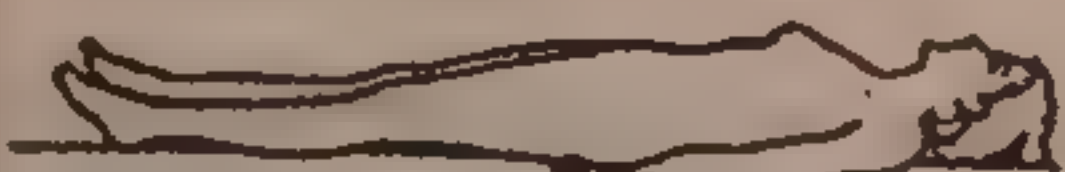
3. Боковая растяжка



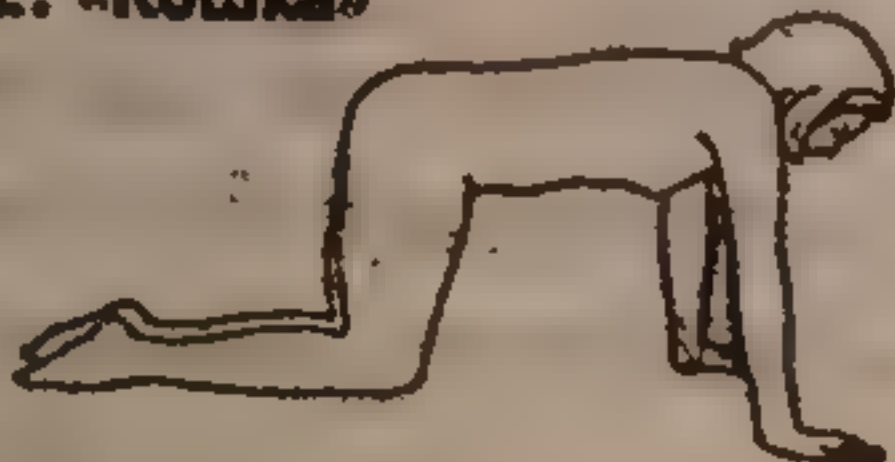
10. Брюшной пресс



11. «Ножницы»



12. «Кошка»



■ Ком

1. «Лев»



8. «Кренделек»



4. Оттягивание



5. «Сейко»



7. «Шлюпка»



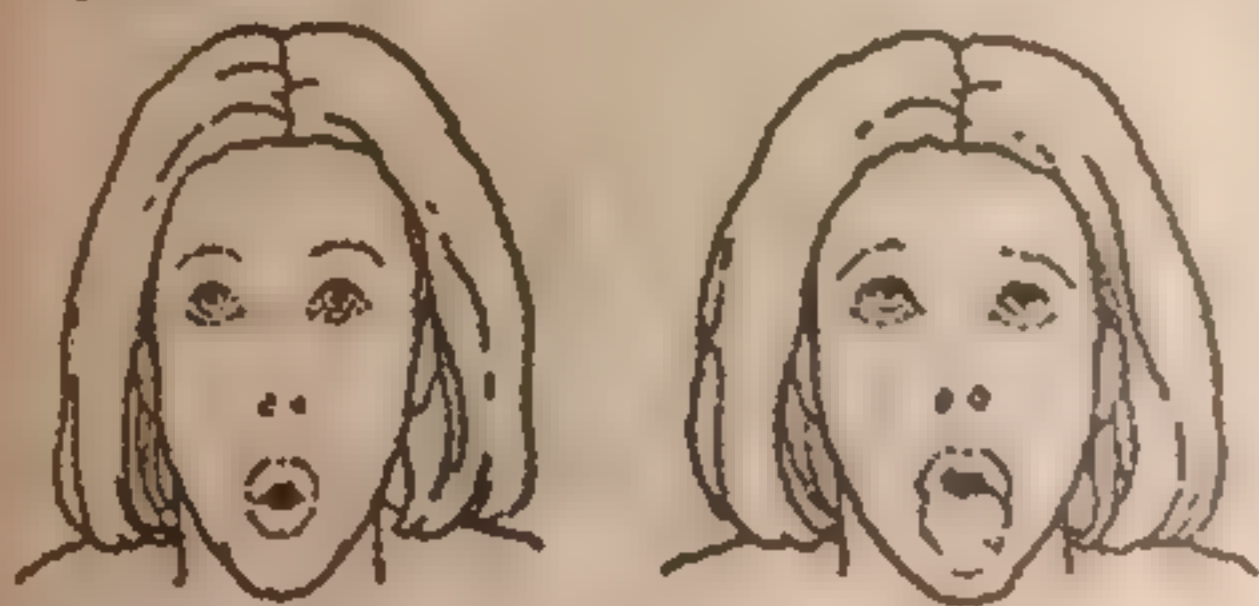
12. «Кошка»



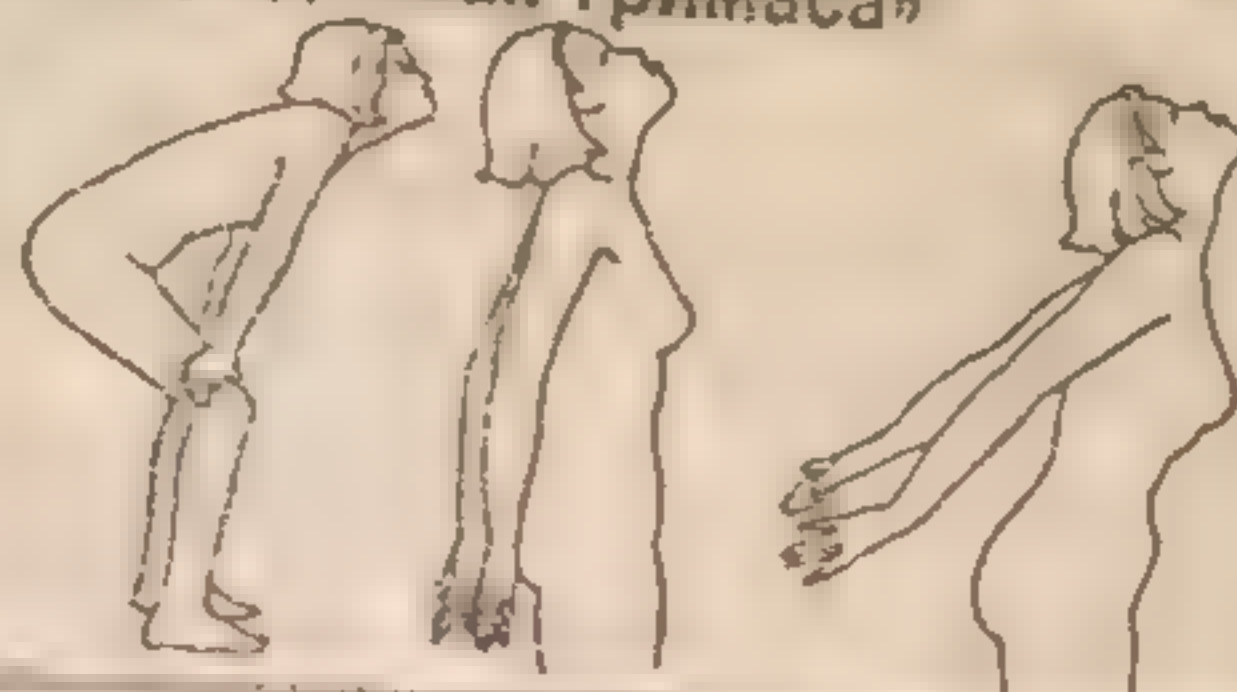
Комплекс упражнений «Бодифлекса»

■ Комплекс для бедер и ягодиц ■

1. «Лев»



2. «Уродливая гримаса»



8. «Кренделек»



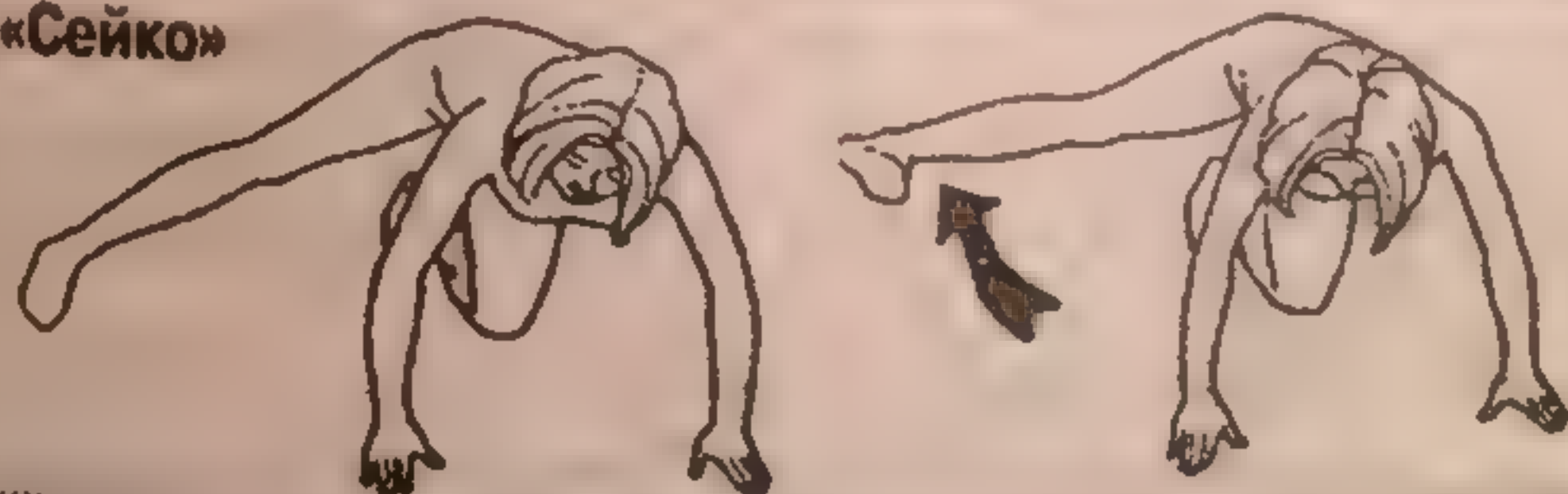
9. Растяжка подколенных сухожилий



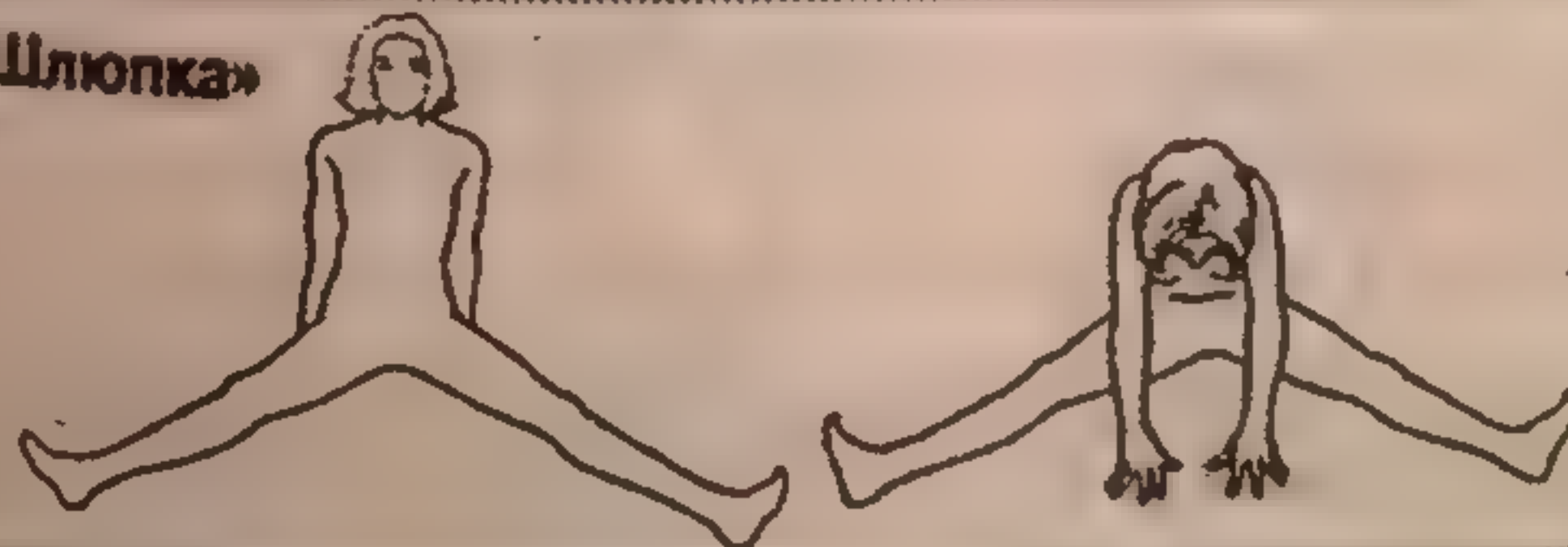
4. Оттягивание ноги назад



5. «Сейко»



7. «Шлюпка»



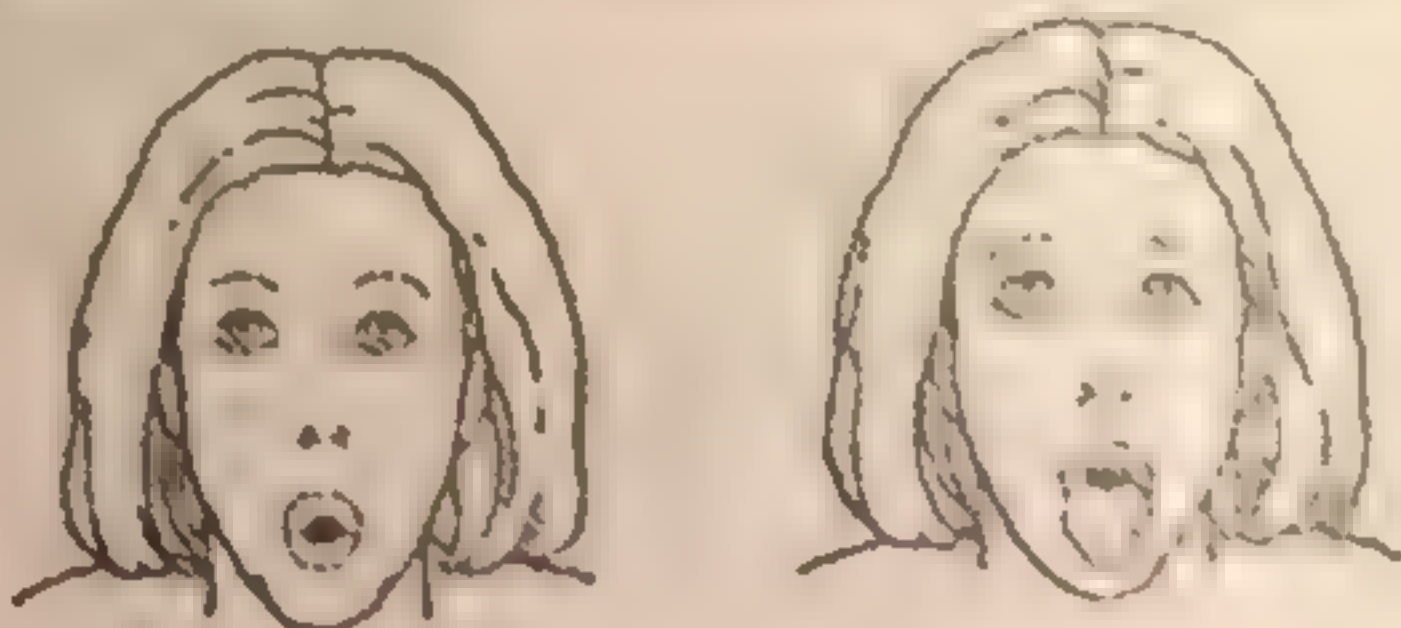
12. «Кошка»



Великолепная фигура за 15 минут в день

■ Комплекс для верхней части тела ■

1. «Лев»



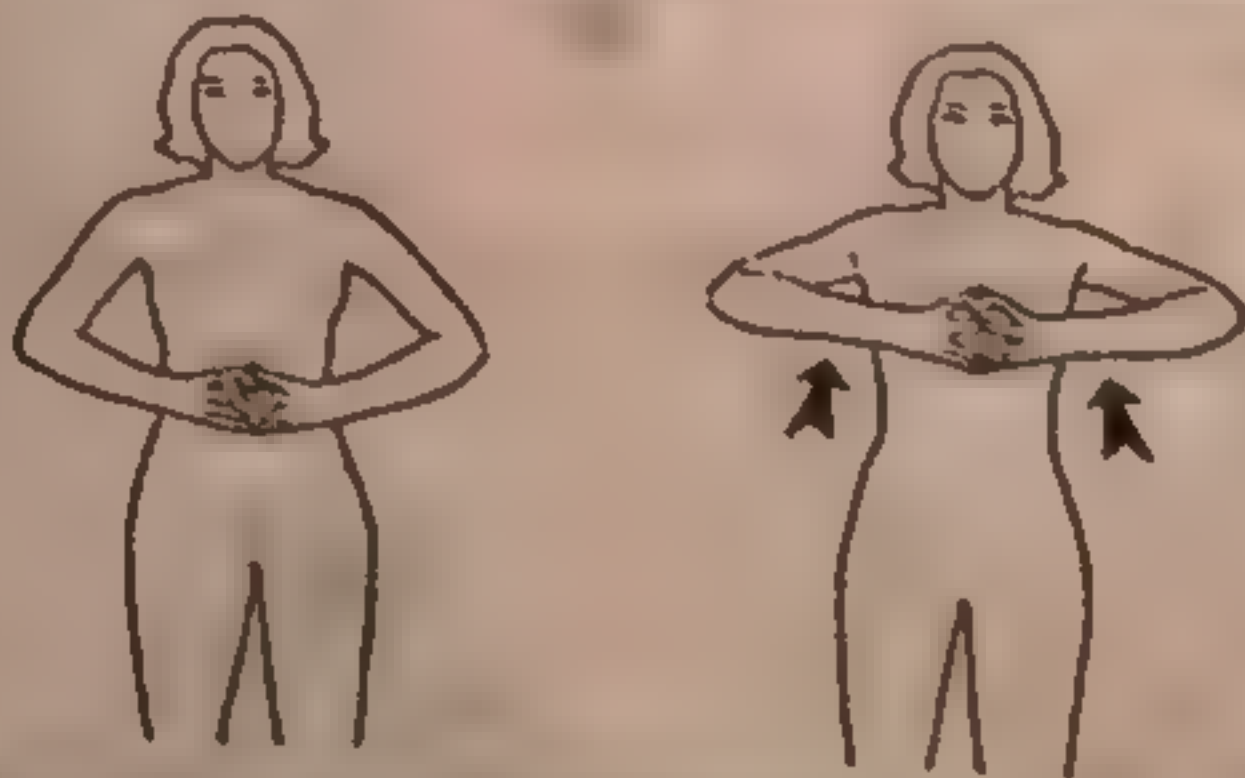
2. «Уродливая гримаса»



3. Боковая растяжка



6. «Алмаз»



12. «Кошка»



Между про
упражнения
дать на доро
тыми стекла
шего лица и
ных звуков. П
арестовывали
В машине м
втяните жив
опуская локт
части рук. М
вы не боите

Один с

Я бы совет
дифлексом»
вечером пер
в течение по
процесс, и в
ному содер
не перенапр
затруднител
силь заняты
усталости и

«Бодиф
рабочего д
закройте д
нибудь ещ
вение. Вы

Жизнь на шоссе

Между прочим, вы можете выполнять дыхательные упражнения даже за рулем, хотя лучше всего это делать на дороге с односторонним движением и поднятыми стеклами, чтобы никто не видел выражения вашего лица и не слышал выпускаемых вами характерных звуков. Впрочем, я пока не слышала, чтобы людей арестовывали за «непристойное поведение за рулем». В машине можно выполнять упражнения для рук: втяните живот, прижмите ладони к рулю (конечно, не опуская локтей), чтобы создать напряжение в верхней части рук. Можно делать упражнения для лица (если вы не боитесь, что вас тут же отвезут в зоопарк).

Один сеанс — хорошо, а два — лучше

Я бы советовала тем, кто только начинает занятия «Бодифлексом», делать это два раза в день — утром до еды и вечером перед ужином, если вы ничего не ели перед этим в течение по крайней мере двух часов. Это подстегивает процесс, и ваш организм быстрее привыкает к повышенному содержанию кислорода. Только будьте осторожны: не перенапрягайтесь. Программа должна оставаться незатруднительной, чтобы у вас не возникло искушения бросить занятия. Если два сеанса в день вызывают чувство усталости или расстройства, откажитесь от одного из них.

«Бодифлекс» — это прекрасная подзарядка в конце рабочего дня. Если вы начинаете ощущать усталость, закройте дверь своего кабинета или уединитесь где-нибудь еще и сделайте раз десять дыхательное упражнение. Вы сразу почувствуете прилив энергии.

Дыха

Отве

32

.....

Г. Чапаев

Дыхание — сила

**Ответы на наиболее часто
задаваемые вопросы
о «Бодифлексе»**

7



Мне очень
вами связа
людей, и
«дифлекса». Я хо
вопросы мне за

Какие резуль
лю, две неде

Я проанализиро
мных пациентов в
Я обнаружила, чт
сле первой недел
ней части тела от
тела — это талия
нижний брюшно
ры — 17—20 са
больше, некото
люди, которые
ме, не претерпе
как те, кому «е
му, исходя из
что если так
остальных же
блемы выра
были дети, во
чинаем наб
история не э

Мне очень повезло: я могу поддерживать с вами связь, получая множество вопросов от людей, которые узнали о существовании «Бодифлекса». Я хотела бы рассказать вам о том, какие вопросы мне задают чаще всего.

Какие результаты я могу получить через неделю, две недели, месяц, три месяца?

Я проанализировала тысячи таблиц с измерениями моих пациентов в течение последних двенадцати лет. Я обнаружила, что обычный участник программы после первой недели занятий сбрасывает только в средней части тела от 10 до 35 сантиметров (средняя часть тела — это талия, бедра, верхняя часть ног, верхний и нижний брюшной пресс). Но наиболее устойчивые цифры — 17—20 сантиметров. Некоторые из вас сбросят больше, некоторые — меньше. Я знаю по опыту, что люди, которые и так были в достаточно хорошей форме, не претерпевают таких значительных изменений, как те, кому «есть что терять». Я разработала программу, исходя из своих собственных проблем. Я решила, что если такие проблемы есть у меня, то они есть и у остальных женщин. Все мы одинаковы, только эти проблемы выражены в различной степени. Почти у всех были дети, все мы стареем, наступает климакс, мы начинаем набирать вес в бедрах и ягодицах — кому эта история не знакома?

Великолепная фигура за 15 минут в день

Я не могу предсказать, где и сколько вы потеряете жировых отложений. Могу только заверить, что если вы будете выполнять упражнения правильно, то добьетесь желаемого результата. Но через три или четыре недели занятий, причем не только «Бодифлексом», а и любой другой программой физических упражнений, наступает своего рода затишье. Обычно оно длится от пяти до семи дней, а потом процесс похудения снова возобновляется. Это нормальное явление для всех программ физического развития, и «Бодифлекс» — не исключение. Люди часто звонят мне, обескураженные тем, что их объем очень заметно менялся за одну, две, три недели, а потом вдруг все остановилось. Я заверяю их, что это естественно, что вскоре все пойдет своим чередом и они снова начнут худеть. Это совершенно нормально. Всегда помните, что задержки неизбежны. Не падайте духом, сталкиваясь с этим явлением, и не прекращайте занятий. Оставайтесь с «Бодифлексом», и вскоре вы добьетесь новых приятных результатов.

Если вы занимаетесь «Бодифлексом» для того, чтобы получить дополнительное количество энергии, вам не придется долго ждать результатов. «Бодифлекс» в плане энергии работает совсем так же, как ваш автомобиль. Если вы залили в бак бензин, вам не приходится ждать, пока машина его усвоит. Она тут же трогается с места. Так же реагирует и ваш организм на введение горючего — кислорода. Как только его становится больше, происходит отдача. Вы почувствуете разницу в первые же двадцать четыре часа. Вы станете энергичнее, сильнее, спокойнее. Иными словами, в первые же сутки вы почувствуете себя более здоровым человеком.

Если мне нужно
делать большие
позы?

предупреждаю
желание зани
прекрасных
мысли: «Ого,
чтобы вы зан
что и вы это
быть прост
Иначе ваша

Так что мой со
два раза в
только в тече
весь компле
вечером. Вам
свой обмен
книгу, так дол
понадобится
разогретьс

Но это можно
мне: где-
дважды
вообще.

дыскивать по
прекратите
время, в т
упражне

Вы можете з
счетов, но н
резул
на восемь—

Если мне нужны быстрые результаты, нужно делать больше подходов или дольше выдерживать позы?

Я предупреждаю всех: не перестарайтесь, а то потеряете желание заниматься. Когда вы видите, что добиваетесь прекрасных результатов, у вас начинают появляться мысли: «Ого, один — хорошо, а два — лучше!» Но я хочу, чтобы вы занимались «Бодифлексом» всегда, и я думаю, что и вы этого хотите. А если так, то упражнения должны быть простыми, доступными и несобременительными. Иначе ваша воодушевленность скоро исчезнет.

Так что мой совет таков: вы можете делать программу два раза в день (перед завтраком и перед ужином) только в течение первой недели. Можно и повторить весь комплекс второй раз за один заход, утром или вечером. Вам нужно взять быстрый старт и разогнать свой обмен веществ. Многие из тех, кто читает эту книгу, так долго имели медленный метаболизм, что им понадобится больше четверти часа в день на то, чтобы разогреться.

Но это можно делать только в первую неделю. Поверьте мне: где-то через месяц, если вы будете заниматься дважды в день, у вас пропадет желание заниматься вообще. Вы и сами не заметите, как начнете подыскивать поводы увильнуть от упражнений, а потом прекратите их. Пятнадцать минут — это как раз такое время, в течение которого можно выполнять комплекс упражнений и не уставать от них.

Вы можете задерживать дыхание в каждой позе до 12 счетов, но не больше, потому что вам нужны оптимальные результаты. Я обычно советую ориентироваться на восемь—десять счетов. Вам будет очень сложно

Великолепная фигура за 15 минут в день

убедить себя, глядя в зеркало, что у вас нет пятнадцати минут в день для себя.

Что мне делать, если у меня насморк и я не могу дышать носом? Могу ли я продолжать занятия «Бодифлексом»?

У многих из моих пациентов есть проблемы с синусами, отклоненными перегородками, аллергиями — всевозможными источниками насморка. Я советую им сразу же с утра идти в ванную, потому что именно тогда их нос забит больше всего. Нужно включить горячий душ, закрыть дверь и на некоторое время выйти. Когда ванная комната наполнится паром, войдите туда и сделайте примерно пять дыхательных упражнений «Бодифлекса» — просто дыхательных упражнений, от выдоха до втягивания живота. Это должно помочь прочистить синусы.

Одно-два занятия можно и пропустить, но постарайтесь как можно быстрее их возобновить. Если вы прервете занятия «Бодифлексом» на неделю или две, вам придется начать все сначала. Даже если вы не будете выполнять упражнения все пятнадцать минут, лучше делать так, но не прерывать занятия.

А что, если я не вижу результатов?

Если вы без самообмана занимались в течение семи дней и не получили никаких результатов, возможно, вы что-то делали неправильно. Повторите все этапы, перечисленные в пятой главе, и снова отработайте технику дыхания. Возможно, вы относитесь к тем миллионам людей, которые пьют лекарства от болезней щитовидной железы, принимают противозачаточные таблетки,

антидепрессанты или страдают от очень медленного обмена веществ. Если это так, ни в коем случае не теряйте надежды. Я начала работать с женщиной, которая носила одежду 58-го размера. И я подумала: из нее получится такой великолепный пример для рекламы моего метода, она будет так быстро худеть. Я лично следила за нею и знала, что она делала все упражнения правильно. И вдруг в первые две недели она не сбросила ни одного сантиметра. Я была обескуражена: что это еще за чертовщина? Но когда началась третья неделя, ее размеры начали удивительно быстро уменьшаться.

Я не могу вам точно сказать, почему программа на некоторых людей действует быстрее, а на других — медленнее. Наверное, все дело в том, что исключения есть всегда. Поэтому, если нечто подобное случится с вами, не впадайте в панику. Не получили результатов в первую неделю, получите во вторую. А если и тогда нет — все равно продолжайте. По-моему, у меня еще никогда не было пациентов, которые не получали нужных результатов хотя бы через три недели.

Как и в отношении любой программы физических упражнений, а особенно такой, как «Бодифлекс», появление разных вопросов вполне логично. Чаще всего меня спрашивают: «Я правильно выполняю упражнения?» Это одна из тех программ, которая дается тем легче, чем дольше ей занимаешься. Тут дело практики, потому что, по сути, техника довольно непривычная. Со временем вы обнаружите, что работаете на такие части тела, которые раньше никогда не затрагивались, — например, на желудок и другие внутренние органы. Это единственная известная мне методика, которая их стимулирует, заставляя работать более эффективно. Когда вы выполняете упражнения «Бодифлекса», ваш желудок, подже-

Великолепная фигура за 15 минут в день

лудочная железа и печень втягиваются внутрь и массируются. «Бодифлекс» избавил многих людей от некоторых проблем с пищеварительной системой. И помните, так, если вы выполняете упражнения правильно, на последнем этапе (втягивание живота) ваш желудок будет практически впалым. Я называю это тренировкой мышц изнутри.

Если вы сбрасываете объем и чувствуете себя энергичнее, то выполняете программу правильно. Но прислушивайтесь и к другим сигналам, которые дает вам ваш организм. Если вы можете подняться по лестничному пролету без одышки или ваша пищеварительная система стала работать лучше, вполне возможно, что «Бодифлекс» приносит вам пользу.

Вы также сможете определить, что правильно все делаете, если во время выполнения упражнений почувствуете прилив энергии и выносливости. У вас должно пропасть головокружение. Вы сможете задерживать дыхание на восемь—десять счетов, а то и дольше, без особых проблем. И вы сможете делать третий этап — мощный выдох — из глубины диафрагмы.

Как совместить «Бодифлекс» с другими занятиями спортом?

Я разработала «Бодифлекс» как самостоятельную программу. Это полный аэробный комплекс, занимающий всего пятнадцать минут. Я всегда говорю, что его можно совмещать с другими занятиями. Но только зачем? Нам всем настолько не хватает времени, что и пятнадцать минут выкроить сложно, не говоря уже о чем-то дополнительном. «Бодифлекс» улучшит вашу гибкость, приведет в порядок сердечно-сосудистую систему и укрепит мышцы.

Но если у вас есть время и желание для чего-то другого, я буду только рада. Однако сначала обязательно делайте «Бодифлекс», чтобы у вас не появилась мысль отказаться от него. И постарайтесь не променять его на что-нибудь другое, ибо ваш пятнадцатиминутный режим может легко нарушиться. Если вы имеете возможность посвящать час игре в теннис или быстрой прогулке, пожалуйста, не забудьте и про пятнадцать минут для «Бодифлекса». Он увеличит вашу выносливость в теннисе, беге, ходьбе и других физических упражнениях.

Однако мы, женщины, с возрастом должны беспокоиться не только о гибкости, но и о прочности костей. Для этого, кроме «Бодифлекса», нужны силовые упражнения. Я буду говорить о них в следующей главе.

Как это все журналы утверждают, что сбрасывания веса с отдельных частей тела не бывает, а вы говорите, что можно направить кислород в проблемные зоны?

Многие спортивные журналы и специалисты считают, что это невозможно. Но они столько раз ошибались и во многом другом, так что, думаю, здесь они тоже не правы. Если можно наращивать мышцы в определенной части тела, почему нельзя вызвать похудание этой части тела? Не знаю, как еще назвать такое явление, когда человек сбрасывает от 10 до 35 сантиметров в средней части тела за одну неделю. Культурист использует вес для работы, например над бицепсом, потому что хочет увеличить его объем. Это — наращивание мышц в конкретной части тела. Можно делать и обратное. Вместо того чтобы наращивать мыш-

Великолепная фигура за 15 минут в день

цы с помощью тяжести, можно удлинять их растяжкой. Это дает потерю объема в конкретной части тела. А потеря объема конкретных частей тела — это то, что нам и нужно.

Мы уже знаем, что кровь — система, по которой передается кислород, и что только кислород может сжигать жиры в нашем теле. Так что нам нужно ввести в организм побольше кислорода с помощью аэробного дыхания, а затем послать его в те зоны, где жировых отложений больше всего. Нам нужно создавать напряжение в этих областях с помощью изометрических, изотонических или растягивающих упражнений, чтобы направить туда обогащенную кислородом кровь. Каждый раз, когда мы напрягаем или растягиваем какую-то часть тела, ее потребность в крови, переносящей сжигающий жир кислород, увеличивается. Что же это, как не работа с проблемными зонами?

Я несколько месяцев ходила на аэробику в местный спортзал, а теперь мои ноги толще, чем были раньше. Как мне быть уверенной, что такое же не произойдет, когда я буду заниматься «Бодифлексом»?

Распространенная ошибка большинства женщин в том, что, едва что-то услышав, мы тут же очертя голову бросаемся действовать, даже не поняв, что именно делаем. Мы видим кого-то по телевизору или в журнале и решаем, что можем выглядеть так же. Побеспокоившись разузнать что и как, мы бежим в спортивный зал и начинаем поднимать штанги, работать на тренажерах, играть в волейбол. Мы думаем, что избрали верный путь. Но проблема в том, что через три месяца

после всех этих занятий мы смотрим в зеркало и видим, что наши ноги стали еще толще. И самое плохое в том, что мы не понимаем сути аэробных упражнений — думаем, что они заключаются в движении.

Повторяю: аэробная часть любых действий — это дыхание, а не движение. А жир сжигает именно аэробное дыхание. Во время обычных занятий по аэробике вы дышите недостаточно глубоко, чтобы добиться этого эффекта. Так что вы просто наращиваете мышцы под существующим слоем жира, особенно в области ног, потому что именно на эту часть тела приходится наибольшее напряжение или растяжение, когда вы прыгаете вверх—вниз, с подставки и на подставку. Конечно, ноги укрепляются, но в то же время становятся массивнее, толще. Нужно сжигать жир с помощью дыхательных упражнений и одновременно подтягивать мышцы, чтобы получить хороший результат.

Может ли глубокое дыхание помочь избавиться от целлюлита?

Да. Целлюлит — это всего лишь жировые отложения, смешанные с отходами обмена веществ. Эти отходы мешают крови добираться по назначению при обычном дыхании. Увеличенное кровообращение с помощью аэробного дыхания, направленное в конкретную часть тела изометрическими или изотоническими позами, поможет сжигать там целлюлит. Обычно целлюлит начинает появляться у женщин выше коленей, а затем распространяется по всему телу. Если вы не занимаетесь бегом, эти мышцы растягиваются мало. Поэтому увеличение доступа обогащенной кислородом

крови в эту область поможет сжигать жировые клетки тем, кто страдает целлюлитом.

Что делать, если я перестану заниматься «Бодифлексом»? Как сохранить мотивацию?

Перестают заниматься время от времени все, в том числе и я сама. Смотришь на этих спортсменов и думаешь: да они всегда так выглядели. Или: они же тренируются по десять раз на дню. Но должна признаться, что даже после всех этих лет я по-прежнему время от времени нарушаю режим. Мне хочется еще пару минут понежиться в постели или тут же взяться за какую-нибудь работу. А знаете, как я сохраняю мотивацию? Я уже говорила об этом. Утром встаю, иду в ванную, снимаю ночную рубашку и осматриваю себя со всех сторон, говоря: «Сегодня мне пора возобновить занятия, тянуть нет больше времени». Вы ведь не хотите, чтобы вернулись те сантиметры, от которых избавились? Взгляд в зеркало становится достаточной мотивацией для 99% из нас.

Вспомните о своем уровне энергии. Это очень похоже на бедность. Вы не всегда понимаете, насколько бедны. Вы осознаете это, только разбогатеv. То же самое происходит и с «Бодифлексом». Вы и не понимаете, как плохо себя чувствовали, пока вам не стало хорошо. Мы просто привыкли к постоянному чувству усталости и поиску отговорок: мол, у нас дети, муж, работа... Но ведь не все устают. Тот, кто занимается «Бодифлексом», не принадлежит к их числу. Мы и не подозревали, насколько плохо себя чувствовали, пока завеса усталости не спала с наших глаз и мы не наполнились энергией. Мы узнаем наконец-то, что такое на-

стоящая жизнь — энергичность, готовность к действиям, мотивированность. И мы понимаем, как плохо нам было раньше. Я знаю, что вы не хотите вернуться в прежнее состояние. Пусть ваша любовь к жизни с энергией станет мотивом, который удержит вас на этом пути.

Хотите снова сбросить пару сантиметров? Вот еще один способ получить мотивацию. Кроме рассматривания себя в зеркале, найдите ту пару брюк, в которые вы не могли влезть до начала занятий «Бодифлексом». Помните, как я советовала примерять их каждую неделю? А теперь вспомните, какими свободными они были, когда вы только перестали заниматься? Если вы прекратите занятия и снова каждую неделю будете их примерять, увидите, как они будут становиться все теснее и теснее. Это ли не мотивация! Если хотите сбросить лишние сантиметры, продолжайте делать то, что вам помогает.

Почему «Бодифлекс» лучше остальных программ подходит пожилым?

С возрастом притяжение земли начинает безжалостно расправляться с нашим телом. Все притягивается вниз, сворачивается и выворачивается, и мы остаемся с дряблым мешковатым телом. Как с этим бороться? Журнал «Prevention» утверждает, что молодость — это обогащение организма кислородом и гибкость. Но когда делаем упражнения, во время которых отрываемся от земли (бег, прыжки), мы воздействуем на суставы от щиколоток до шеи. Удары о землю способствуют вредному влиянию гравитации. Кроме того, бег и тому подобные занятия не предназначены для укреп-

Великолепная фигура за 15 минут в день

ления отвисших ягодиц или дряблого живота. Лучше всего упражнения типа «Бодифлекса». «Бестолчковые» упражнения не приводят к разрушению тонуса мышц. Кроме того, в основе всей программы глубокое дыхание, которое увеличивает доступ кислорода в кровь и тем самым помогает нам сжигать жир и сохранять суставы здоровыми. Простая растяжка в комбинации с глубоким дыханием дает необходимую в пожилом возрасте гибкость, потому что это удлиняет мышцы.

Как «Бодифлекс» может изменить обмен веществ?

Главный смысл упражнений в том, чтобы достичь аэробного эффекта — увеличить содержание кислорода в крови с помощью дыхания. Затем нужно направить эту кровь в те области, на которые мы хотим воздействовать. Главное в том, что для достижения этой цели совсем не обязательно выкладываться без остатка в спортивном зале. Нужно усилить кровообращение, стимулировать легкие, сердце и мышцы вокруг них. Ускорение метаболизма — это создание большего напряжения в теле. Вы будете пыхтеть, дышать глубже и тяжелее, тем самым увеличивая доступ кислорода в кровь. При высоком метаболизме наше тело может быстрее усваивать пищу. Если вы будете выполнять аэробные упражнения каждый день, ваш обмен веществ постепенно ускорится. И если вы не прекратите занятий, он останется на высоком уровне.

Все
«Бо

...т в день
...яблого живота. Луч
...флекса». «Бестоя
...к разрушению то
...й программы гл
...доступ кислорода в
...гать жир и сохра
...астяжка в комбина
...обходимую в пож
...то удлиняет мыш
...ет изменить обмен

...й в том, чтобы дост
...ть содержание кист
...я. Затем нужно нае
...которые мы хотим
...го для достижения
...ыкладываться без ост
...усилить кровообра
...ердце и мышцы в
...— это создание боле
...те пыхтеть, дышать
...еличивая доступ к
...метаболизме наше
...цу. Если вы будете
...я каждый день, все
...рится. И если вы не
...я на высоком уровне

Все, что кроме «Бодифлекса»

8



Кроме
В
мы,

Сам «Бодифлек
дает вам прекр
внешностью. Э
принимать ещ
формы.

Про
и

Перед тем к
я просто не хо
как и вы, мои
потеряла фор
питаюсь? Я в
не трогайте м

Даже посл
правильно пи
не буду работ
195 методов,
помогли. И в
так почему б
Так что, вын
ся так же, к
неделю сброс

Кроме «Бодифлекса» есть и многое другое. Вы можете увеличить пользу от программы, если будете больше заботиться о себе. Сам «Бодифлекс» побудит вас к этому, потому что он дает вам прекрасное самочувствие и гордость своей внешностью. Это может вызвать в вас желание предпринимать еще какие-либо меры для поддержания формы.

Пробовать ли воду пальцем или сразу же нырять?

Перед тем как начала заниматься «Бодифлексом», я просто не хотела заботиться о себе. Думала так же, как и вы, мои читатели: «А какая разница? Я полная, потеряла форму, и кому какое дело, правильно ли я питаюсь? Я все равно буду выглядеть плохо. Так что не трогайте меня: я буду жить так, как жила».

Даже после начала занятий я не стала сразу же правильно питаться, не веря в программу. Решила, что не буду работать над собой в полную силу, потому что 195 методов, которые я опробовала до того, все равно не помогли. И все же где-то глубоко надежда теплилась, так почему бы не попробовать воду хотя бы пальцем? Так что, выполняя упражнения, я продолжала питаться так же, как и прежде. Но когда я увидела, что за неделю сбросила двадцать шесть сантиметров, то ужас-

но обрадовалась. Я подумала: если я не придерживаюсь диеты, делаю столько неправильных вещей и все равно теряю объем, что будет, если начну питаться? Интересно, сколько смогу сбросить, насколько улучшится мое самочувствие? Я решила проверить. Я сказала себе, что не обязательно придерживаться этого режима всегда, но можно просто поэкспериментировать. А если ничего не выйдет — что вероятнее всего, — то я просто вернусь к своей обычной жизни.

И я перестала есть на ночь. Раньше я всегда в девять или десять вечера, а то и позже, садилась и плотно ужинала. Но на этот раз решила, что после половины пятого съем разве что легкий салат или что-нибудь подобное. Я начала применять новый режим питания со второй недели занятий «Бодифлексом». И за эти семь дней избавилась еще от 35 сантиметров. Таким образом, в целом за две недели я сбросила 60 сантиметров.

Во вторую неделю «Бодифлекс» дал для меня даже лучшие результаты, потому что я питалась по-другому. Да и почувствовала себя лучше! Я стала вроде мыши, которая приучена бежать по лабиринту, чтобы в конце, если найдет выход, получить награду. Для этого ей нужно только и всего, что бежать вперед. Я продолжала делать то же, что и раньше. Когда видим результат, мы стараемся повторить то поведение, за которое получили награду. Для меня этой наградой было похудание. Таким образом, попробовав воду пальцем, я опустила туда всю ногу. Теперь я начала делать и другое по-новому, хотя и не все. Первое: я почти перестала есть по вечерам, я отказалась от многих типично американских блюд: макарон с сыром, белого хлеба, конфет, красного мяса. В рационе у меня стало больше отваренных на пару овощей и меньше очищенных углеводов.

Я узнала, что углеводы — энергия для организма. Мы разлагаем их на глюкозу, чтобы наш двигатель работал. Но очищенные углеводы, например картофельные чипсы, леденцы, мороженое и простые сахара, усваиваются слишком быстро, и мотор перегревается. Энергия высвобождается подобно взрыву, потому что из этих продуктов удалена вся клетчатка, а ведь именно она регулирует скорость усвоения продуктов организмом. Сложные углеводы — печеный картофель, зерновые продукты, овсянка, кукуруза — содержат много клетчатки и способствуют постепенному высвобождению энергии. Я несколько меньше, чем прежде, ем сливочного масла. В результате занятий «Бодифлексом» и постепенного изменения рациона питания мое самочувствие значительно улучшилось. Но я продолжала и продолжаю активно искать то, что могло бы сделать мой образ жизни и мое самочувствие еще лучшими. Читаю журналы, советуюсь со специалистами по питанию, ищу то, что подходит мне больше всего. Сделать слишком много ошибок легко, но хорошего никогда не бывает много. Перестараться в этом деле невозможно.

Мой соавтор, Бобби Катц, пришла к этой программе практически с совершенно противоположного направления. Вместо того чтобы окунуть в воду только палец и слегка урезать питание, она головой нырнула в реку радикальных изменений. В свои сорок с лишним лет она одна из тех людей, которые лечатся от гипотирозидизма (пониженной активности щитовидной железы). В 1995 году ее тело ростом 157 сантиметров раздулось до 72 килограммов и вмещалось, причем с трудом, в одежду размером 48—50.

Полная отвращения к себе и подавленная от того, что ничто не могло помочь ей похудеть, Бобби резко

снизила употребление жиров, не изменив количество других продуктов. Решив, что поскольку больше не употребляет жиров, она подумала, что остального может есть столько, сколько хочется.

За две недели до очередного визита к врачу Бобби начала занятия по программе «Бодифлекс». Ей удалось сбросить несколько сантиметров своего объема, но результаты были все же ниже средних, оказалось, что она принимала лекарства от заболевания щитовидной железы. А в отношении веса и того хуже — он увеличился. Расстроенная тем, что она так следила за своим питанием, да еще теперь так старательно занимается «Бодифлексом», а улучшения нет, она разрыдалась прямо в кабинете врача. Расспросив ее, врач назначил ей двухнедельную диету по 1000 ккал в день. Ее завтрак и обед составлял питательный коктейль, а на ужин — немного курятины, рыба с овощами или фрукты. За две недели она сбросила 5 килограммов. Решив, что главное — это диета, она отказалась от «Бодифлекса».

Воодушевленная первыми успехами Бобби отправилась в универмаг и выбрала пару джинсов-«резинок». Чтобы кое-как втиснуться в 46-й размер, ей пришлось в примерочной лечь на пол, хотя, застегивая молнию, она пожертвовала частью кожи на пальцах. И все-таки джинсы налезли — и смотрелись хорошо. Она решила, что купит брюки, когда сбросит еще пару килограммов веса и сможет надеть их стоя. Еще одна неделя полуголодания — и все будет в порядке. Бобби попросила оставить для нее эти джинсы, в которые ей удалось себя впихнуть, и, пообещав вернуться через неделю, счастливая, отправилась домой.

Продолжая жесткую диету, она сбросила еще два килограмма. В возбуждении она вернулась в универ-

маг, нашла джинсы, которые примеряла неделю назад, и побежала в примерочную. Представьте себе ее состояние, когда она даже не смогла подтянуть брюки до бедер. Потеряв два килограмма веса, она каким-то образом стала толще. И тогда до нее дошло, что именно «Бодифлекс» помогал ей уменьшить объем.

Бобби снова вернулась к «Бодифлексу» и с тех пор уже не прекращает занятий. Она перешла от размера одежды 48—50 к размеру 38—40, какой носит и сегодня, всего после трех месяцев занятий. Да, сейчас она и питается правильно. Больше никаких искусственных жидких диет. Просто много фруктов и овощей, немного курятины и рыбы. Гордая своим внешним видом впервые за много лет, полная желания сохранить и его, и прекрасное самочувствие, она очень следит за собой. А, кстати, как вы думаете, откуда Бобби взяла энергию, чтобы писать эту книгу, не отказываясь от своей постоянной работы? Конечно, ее дал «Бодифлекс»!

Думаю, что главное во всех программах физических упражнений — это достижение хорошей формы и ее сохранение, а также возможность вести нормальную жизнь. Я считаю еду одной из главных радостей жизни, и нельзя требовать от себя многого. Проблема с диетами в том, что люди вынуждены отказываться от большего, чем хотелось бы себе позволить. Но люди — не кролики. Они не могут удовлетвориться парой салатных листиков и несколькими морковками. В этом плане «Бодифлекс» неоценим, он дает возможность жить нормальной жизнью и есть в сущности все, что вы хотите, оставаясь подтянутыми и стройными. Нужно просто соблюдать несколько правил.

Все дело в режиме

Время, в которое вы принимаете пищу, очень тесно связано с вашими весом и объемом. Когда ваш метаболизм высок, вы можете есть чаще и большими порциями, потому что состояние обмена веществ способствует ускорению усваивания и сжигания пищи. Европейцы питаются правильно. Они плотно завтракают, средне обедают и совсем чуть-чуть ужинают. Мы в Америке делаем все наоборот. Мы почти не завтракаем, съедаем средний обед, а в восемь-девять часов вечера, когда скорость обмена веществ самая низкая, едим больше всего. И потом переходим из-за стола на диван, а остальное уже история. Большая и ТОЛСТАЯ. Я говорю пациентам, что если они не будут есть после половины пятого или пяти, то будут в прекрасной форме. Конечно, отклонения возможны, но в принципе, чем раньше и легче вы ужинаете, тем лучше.

Если у вас не получается кушать в это время, попробуйте перекусить чего-нибудь, чтобы не чувствовать голода потом. Тогда вы сможете удовлетвориться даже легким ужином. Я люблю перекусывать сырым миндалем (прекрасный источник белка), натуральным изюмом, воздушной кукурузой (здесь очень много клетчатки, только не злоупотребляйте солью) или «зеленым» напитком (см. стр. 176). Не следует наедаться перед сном, потому что это дает слишком большую нагрузку на пищеварительную систему — как я уже говорила, ночью обмен веществ протекает медленнее всего.

Перекусывая, я стараюсь выбирать натуральные продукты. Они богаты питательными веществами, щелоч-

ными минеральными веществами (которые необходимы организму для поддержания нормальной кислотности) и витаминами. Когда пища перерабатывается на фабриках, она лишается всего этого. Кроме того, сплошь и рядом растения выращивают год за годом на одних и тех же почвах. В конце концов питательных веществ в почве практически не остается. А если их нет в почве, не будет и в плодах.

По половинке

Вернуть себе форму и сохранять ее можно двумя способами. Во-первых, уменьшить долю сахара в питании наполовину, а во-вторых, употреблять в два раза меньше соли. Если вы будете следовать этому рецепту, во всем остальном сохранив образ жизни неизменным, то похудеете и станете значительно здоровее.

Половинка пресного бублика, который вы, возможно, считаете здоровой пищей, превращается в организме в треть чашки чистейшего сахара. А сахар ведь не только вызывает ожирение, но и лишает тело питательных веществ. Я считаю, что сахар и соль — самые страшные враги человеческого организма, которые частично отвечают за такие неприятности, как головная боль, запоры и синдром раздражительного кишечника.

Современные утверждения, что питание с повышенным содержанием сложных углеводов полезно, не соответствуют действительности, особенно если в рационе недостаточно овощей. Очищенные углеводы, в том числе безалкогольные напитки, полуфабрикаты для завтрака, а также алкоголь, оказывают большое давление

на обменный процесс и часто вызывают гипогликемический дистресс. Очищенные углеводы производят энергию большими порциями, лишая организм способности регулировать ее уровень. В конце концов это вызывает нехватку энергии. Через несколько лет человек может буквально «сгореть» и впасть в полную зависимость от таких быстросгораемых видов топлива, как сахар, кофе и т. п.

Углеводы, как и белок, оставляют в теле кислотные отходы. А почти все заболевания, в том числе рак, имеют кислотную природу. Поэтому, когда вы потребляете сложные углеводы, их обязательно нужно сопровождать овощами и салатом, чтобы присутствующие в них щелочные минералы уничтожили кислотные осадки.

Вы, наверное, замечали, что, если в меню много блюд из сложных углеводов, вам после еды хочется прикорнуть. Это происходит потому, что они форсируют выработку гормонов, создающих ощущение сонливости. В связи с этим, возможно, имеет смысл употреблять сложные углеводы на ужин.

И о соли. Я не хочу сказать, что она вредна, — она очень важна для нашего организма. Но в нашем питании ее слишком много. Среднему человеку требуется всего 250 мг соли в день, а принимает — от 4000 до 10 000 мг. И лишь 15% этого количества — из солонки. Все остальное содержится в обработанных продуктах (посмотрите, что написано на этикетке; все со словом «натрий» содержит соль).

Соль может замедлить действие пищеварительных ферментов, кроме того, она заставляет тело задерживать воду. Соль не дает эффективно избавляться от отходов, связывая их. У некоторых людей она вызывает повышение кровяного давления.

Всё, что кроме «Бодифлекса»

Постепенно снижая количество соли в рационе, вы заметите, что ваша потребность в ней уменьшится. Попробуйте вместо соли пользоваться такими натуральными приправами, как лимон и травы.

И снова это неизвестное слово

А как же жиры? Без их достаточного количества в организме здоровье невозможно, но есть жиры вредные и жиры полезные. Незаменимые жирные кислоты — это те, которые не могут быть произведены в самом организме. Мы должны получать их из питания. Это «хорошие» жиры, в противоположность «плохим» — обработанным гидратированным жирам, которые затвердевают в кровотоке и закупоривают артерии. Полезные жиры помогают поддержать высокий уровень обмена веществ. Незаменимые жиры в печени позволяют организму усваивать аминокислоты, содержащиеся в белке. Наши нервные волокна покрыты чехлом из миелина, который состоит из незаменимых жирных кислот. Эта оболочка изолирует нервы, совсем как обмотка вокруг электропровода.

Незаменимые жиры находятся в таких продуктах, как рыба северных морей, дичь (фазан, олень), натуральные яйца, льняное масло, масло из тыквенных семечек, соя, оливки, зерна и орехи. Женское молоко содержит очень много таких жиров и способствует развитию нервной системы ребенка.

Незаменимые жиры позволяют организму усваивать белки, повышают уровень в крови HDL («хорошего» холестерина), смазывают кожу и помогают предотвратить повреждения нервной системы. Сама я принимаю

маю по две столовые ложки масла из льняного семени в день. Я заправляю салаты смесью из льняного масла, сока свежего лимона, чеснока и перца. Вкус прекрасный, и это очень полезно.

Проблема большинства людей в том, что за обедом они говорят о граммах жира, за ужином — об углеводах, а потом вспоминают еще про что-нибудь. Коровье же молоко этих жирных кислот не содержит. Обработанные или замененные жиры находятся в растительном масле, маргарине, картофельных чипсах, печенье и т. д. Это вредные, убийственные жиры. Не знаю, как вы, но я не могу придерживаться строгого режима питания, который не был бы совершенно лишен противоречий. Я следую своему плану: если овощи — сырые или отваренные на пару — составляют 60% моего питания, не имеет значения, как я использую остальные 40.

Овощи-спасатели

Самый здоровый завтрак — это, наверное, тарелка свежего шпината, немного моркови и огурцов и чуть-чуть заправки с низким содержанием жира. Зелень и овощи питают клетки тела. Вы не столько то, что едите, а скорее то, что усваиваете. А овощи (сырые или отваренные на пару) не только отличаются самым высоким содержанием клетчатки, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, но и обеспечивают организм ферментами, которые необходимы для усвоения пищи.

Как я уже говорила, они оправдывают все остальное, что вы едите. Есть множество удивительно вкусных и сытных блюд из овощей.

Все, что кроме «Бодифлекса»

Большое количество клетчатки, полученное от овощей, помогает организму избавиться от съеденного всего остального и не очень полезного. Например, содержащийся в пище жир поглощается организмом и откладывается в нем. Однако, если ваше питание на 60% состоит из овощей, клетчатка помогает жиру двигаться по пищеварительному тракту, и вы быстрее от него избавляетесь.

Специалисты из Американского ракового общества и Американской ассоциации болезней сердца утверждают, что фрукты и овощи нужно есть от пяти до девяти раз в день. А вы знаете, что для оптимального здоровья некоторые диетологи советуют употреблять шесть с половиной килограммов сырых овощей в день? Конечно, практически это невозможно, но это дает представление о том, как важны овощи и зелень в нашем питании.

Фрукты очень хорошо очищают организм. Если в теле накопились ядовитые вещества, они помогут от них избавиться. Фрукты легко перевариваются и содержат много витаминов, минеральных веществ и ферментов. Если вы поздно вечером плотно покушали, позавтракать нужно фруктами. Но я бы не отказывалась и от овощей с белками и незаменимыми жирами. Иначе вы просто не получите достаточного количества энергии.

Я советую вам перекусывать фруктами, но теми, которые сейчас в самом сезоне, самые свежие и содержат максимальное количество витаминов и минеральных веществ. Ешьте фрукты отдельно, никогда не сочетайте их с белками, углеводами или жирами, потому что они требуют гораздо меньше времени для переваривания и вместе с этой пищей могут вызвать желу-

Великолепная фигура за 15 минут в день

дочный дистресс. И избегайте фруктовых соков. В них слишком много сахара. Ну кто в реальной жизни съедает за один присест пять апельсинов? А именно столько содержится в стакане апельсинового сока: пять апельсинов, пять столовых ложек сахара и никакой клетчатки.

Источники белка	Источники очищенных углеводов	Источники сложных углеводов	Источники незаменимых жиров	Источники обработанных жиров
Яйца Рыба северных морей Зерна и орехи Индейка Курица Дичь Моллюски Молочные продукты Бобовые Красное мясо Тофу	Белый хлеб из очищенной муки Пироги Сахар Крекеры Сироп Конфеты Фруктовый сок Жевательная резинка Макароны из очищенной муки	Овощи с высоким содержанием сложных углеводов: морковь, чечевица, тыква, бобы (вареные), картофель, рутабага, иерусалимский артишок Крупы: рис, пшеница спельта (полба), обычная пшеница, кукуруза, воздушная кукуруза, гречневая крупа, ячмень, просо, гранола, киноа, рожь, овес, мамалыга, хлеб из цельного зерна	Рыба северных морей Натуральные яйца Масло из льняного семени Масло из тыквенных семечек Соя Оливки Зерна и орехи	Растительное масло Сливочное масло Маргарин Майонез Картофельные чипсы Печенье и т. п.

Красный цвет значит «стоп»

Интересный факт: животные заболевают раком только тогда, когда становятся домашними и питаются отбросами пищи человека. В дикой природе они раком не болеют, потому что едят сырую пищу. Все питательные вещества они получают оттуда. Я боюсь, что некоторые гормоны, которые используются сегодня для выращивания мясных пород животных, мо-

Все, что кроме «Бодифлекса»

гут оказаться в нашем организме, когда мы употребим их мясо в пищу. Дикие животные едят сырое мясо. Ключ к здоровому питанию: чем больше роль человека в получении продукта, тем он вреднее. Кроме того, подвергнутое тепловой обработке мясо плохо переваривается.

Я почти никогда не употребляю темного мяса. Дважды в неделю ем курятину и один раз — рыбу. Белок получаю благодаря большому количеству тофу. Тофу можно есть всевозможными способами, даже в составе салатной заправки или пудинга.

Была установлена связь между употреблением в пищу темного мяса и заболеванием раком толстой кишки. Кроме того, мы знаем, что мясо — это чистый белок и поэтому очень плохо переваривается. Помните свои ощущения после того, как вы «приговорили» большую отбивную или котлету? Это значит, что в организме будет много отходов. Если у вас запоры, эти яды просто остаются в организме и поглощаются заново. Нам нужен чистый организм, чтобы все органы работали хорошо. Так что я бы на вашем месте урезала долю темного мяса в своем рационе или вовсе отказалась от него.

Мама была права: тщательно пережевывай пищу

60% пищеварительного процесса происходит во рту. Остальные 40% — это путь от желудка через толстую кишку и далее. Все думают, что съеденное попадает в пищеварительный тракт и тут же усваивается. Но когда мы начинаем его пережевывать, выделяются соот-

ветствующие ферменты, которые и расщепляют пищу. Вам нужно очень хорошо ее разжевывать, почти до жидкого состояния, прежде чем глотать. Это помогает пищеварению и препятствует образованию вредных отходов в организме.

У большинства из нас одна проблема: мы вечно спешим и едим очень быстро. Мы не пережевываем пищу, и нашей пищеварительной системе приходится работать с двойной нагрузкой. Большая часть еды переваривается неправильно или вообще не переваривается, если ее не пережевать как следует. Кроме того, если непереваренная пища попадает в пищеварительный тракт, она просто проходит через ваш организм и выводится из него, не оставив никаких питательных веществ. На 80% поглощение минеральных и питательных веществ происходит в толстой кишке. Поэтому врачи и назначают микстуры, если хотят быстро ввести что-то в организм. Благодаря этому вещества поглощаются мгновенно и попадают сразу в кровь.

Так что послушайте маму хоть раз, когда она советует старательно пережевывать пищу. Кроме того, если вы жуете медленно, то получаете настоящее наслаждение от еды. С вами никогда не было такого, что вы встаете из-за стола и не помните, что ели? Так зачем лишать себя удовольствия в еде? Пусть время принятия пищи будет временем отдыха.

Невероятное сжатие желудка

Я уже много лет говорю, что питание не влияет на эффективность «Бодифлекса». Просто через четыре-пять дней выполнения программы желудок начинает

уменьшаться, потому что вы тренируете его и близлежащие мышцы. Ваш желудок делается меньше, и для его заполнения не нужно прежнего количества пищи. Вы насыщаетесь быстрее. Я спрашивала на занятиях после первой недели, кто из пациентов уже не может съесть столько же в один присест, сколько раньше. Руки подняли все. Тогда я заинтересовалась, к кому приходит насыщение быстрее, если на тарелке столько еды, сколько было и раньше, и снова поднимали руки все. Что происходит? Ваш желудок сжимается, аппетит естественным образом снижается, и вы едите меньше. Поэтому я советую вам не угружать себя подсчетом калорий или граммов жира. Просто нужно остановиться, как только пропадет чувство голода. Не нужно стараться оставить после себя пустую тарелку только потому, что еда на ней еще есть. Просто прислушайтесь к сигналам организма и отложите вилку.

Одно — из колонки А, другое — из колонки Б

Я знаю, что по этому поводу специалисты не пришли к единому мнению, но мне правила сочетаемости продуктов нравятся. Понимаю, что это сложно и вы наверняка думаете: «Я работаю день напролет, а потом еще должна вечером ломать голову, какие продукты можно совмещать, а какие нет?» Но основное правило, которого нужно придерживаться, все очень упрощает: нельзя одновременно есть белки и углеводы. В течение дня их совмещать можно, это относится только к одновременному приему пищи.

Если вы съедите вместе белок, например мясо, и углеводы (картофель), эти соединения неправильно усвоятся организмом. Большая вероятность того, что они превратятся в жир. Дело в том, что желудок у вас только один, и для разложения белка требуется соляная кислота, а для разложения сложных углеводов — щелочное основание. Щелочь нейтрализует кислоту, и в результате ничего не переваривается. Чтобы выработались ферменты, которые переваривают белок, требуется больше энергии, чем для тех, которые разлагают углеводы, так что организм может просто отдать предпочтение углеводам, оставив белки практически целыми. В итоге пища усваивается плохо, а нагрузка на организм увеличивается. Поэтому белок лучше всего употреблять вместе с овощами или салатом, для переваривания которых не требуется сложных ферментов.

Заправляйтесь соком

Самое лучшее, что только доступно человеку в этом мире, — зелень. Так что утром хорошо выпивать «зеленый» напиток. У каждого должен быть кухонный комбайн или соковыжималка. Вот что я делаю: бросаю в миксер (для измельчения продуктов) две горсти побегов люцерны, один банан, выливаю полстакана воды, полстакана натурального яблочного сока и кладу ложку зеленых ростков ячменя. Потом включаю миксер. Получается питательный и очень вкусный напиток, который может заменить целый завтрак. А побеги люцерны... Вы даже представить себе не можете, как они полезны для здоровья.

Заправляйтесь водой

Кроме того, я советую выпивать по восемь стаканов воды в день, что помогает избавиться от токсинов и жиров. Лучше пить ее с лимоном, потому что лимон — это натуральное мочегонное, которое помогает очищать организм. Доказано, что вода повышает эффективность всех программ физического развития, а не только «Бодифлекса». Если вы пьете минеральную или родниковую воду, смотрите, чтобы она не была газированной. Не стоит пить сладкую содовую.

Находя какой-то действенный для нас метод, например «Бодифлекс», мы очень радуемся, потому что часто испытывали разочарование. Мы в очередной раз надеемся, что наконец обретем лучший внешний вид и хорошее самочувствие. Поэтому естественным образом возникает желание выполнять то, что представляется нам наиболее полезным. Как я уже говорила, есть вещи, которые можно делать, не принося больших жертв. По-прежнему можем много есть — а ведь мы очень любим почревоугодничать — и, тем не менее, сохранять хорошее состояние. Для меня по-настоящему имеет значение то, что вы делаете 80% времени. Никто не совершенен, все мы не можем постоянно придерживаться идеальной диеты. Но если 80% времени вы ведете правильный образ жизни, то будете хорошо выглядеть и чувствовать себя, а вероятность того, что в вашем организме что-то разладится, значительно снизится.

Берегите свой скелет

Вы можете сохранять свои кости крепкими не только с помощью правильного питания. В течение семнадцати лет я занималась только «Бодифлексом», потому что мне больше ничего не надо было. Сейчас мне перевалило за пятьдесят, и в моем теле происходят определенные изменения. Врач сказал: «Грир, тебе нужны какие-то силовые упражнения». Я спросила: «Почему?» Он объяснил, что, когда начинается перименопауза, а затем сами менопаузы, кости истончаются со скоростью 10% в год. Они делаются хрупкими и слабыми, и, упав, легко сломать руку, ногу или бедро. Человек становится прекрасной мишенью для остеопороза. И чтобы оставаться подвижным и дееспособным, а также выглядеть как можно моложе, нужно сохранять прочность костей. Плотность кости поддерживается с помощью определенных силовых упражнений, которые дают на нее нужную нагрузку, заставляя делаться прочнее. Разновидностью силовых упражнений являются упражнения на сопротивление. Создать сопротивление (нагрузку) в какой-то части тела можно с помощью плотного эластичного бинта или дополнительного веса. Это заставит тело приспособливаться к лишней нагрузке и укрепит его.

Многие врачи рекомендуют для укрепления костей поднимать тяжести. Речь не идет о тяжелой атлетике для таких, как Арнольд. Я имею в виду тяжесть весом в полкилограмма или килограмм. Проведенные в домах престарелых на женщинах исследования показали, что упражнения с гантелями помогли укрепить кости тем, кому больше восьмидесяти и даже девяносто. Спросите у врача, будет ли это полезно и вам.

Буду откровенной: хотя поднятие тяжестей для многих людей очень эффективно, мне оно не подошло. Несмотря на рекомендацию врача, я не пошла в спортивный центр, решив: нет уж, спасибо, обойдусь без этого. Я боялась, что могу уронить гантели и ушибиться. Тяжесть плохо отражается на спине. Кроме того, вы оказываетесь пленником спортивного зала или тренажерной скамейки. Я за упражнения на сопротивление с помощью плотного резинового бинта. Это гораздо безопаснее и дает те же результаты, а бинт, в отличие от гантелей, можно носить с собой. Вы, конечно же, видели такие резиновые ленты с рукоятками, которые нужно растягивать, пока мышцы не начинают сопротивляться. Я разработала так называемую «спортивную сумку», основанную на этом принципе. Мой резиновый бинт дает максимум 18 килограммов сопротивления. Получается в конце концов, что вы словно подняли гирю такого же веса. Вы растягиваете его, и чем больше тянете, тем большему весу соответствует нагрузка. При этом вы напрягаете мышцы в той области, которую хотите потренировать.

Чтобы не быть привязанной к дому, спортивному залу и т. п., я ношу в маленькой сумочке ленту-бинт с 18-килограммовым напряжением и мягкими рукоятками и теперь могу выполнять упражнение и дома, и в дороге. Я использую резиновый бинт (а комплекс упражнений занимает всего восемь минут) вместе с занятиями «Бодифлексом».

Очень важно определить силовое упражнение, которое подходит вам и которое вы сможете выполнять регулярно. Нужно что-то делать, чтобы предохранить свои кости от неприятностей во второй половине жизни.

Великолепная фигура за 15 минут в день

Нужны ли вам еще какие-то занятия спортом, кроме «Бодифлекса»? Я считаю, что «Бодифлекс» — это вполне достаточная программа для всех, кому меньше сорока. Но после сорока пора дополнять ее силовыми упражнениями. Однако, если вы хотите стать культуристом или уже им стали, «Бодифлекс» не для вас. Мы получаем скорее не тело культуриста, а танцора — без излишков жира, тонкое и гибкое, с четкими формами. По моему мнению, артист балета — это человек в самой лучшей физической форме. Ведь все занятия спортом на самом деле состоят из движения, наклонов, растяжки и дыхательных упражнений. Многие балетные танцоры используют пилатовскую систему глубокого дыхания (она получила свое название от имени создавшего ее человека). Среди моих учеников было несколько солистов театра балета в Хьюстоне, и они оценили «Бодифлекс» выше Пилата. Мой метод гораздо лучше удлиняет мышцы, подтягивает их и увеличивает гибкость.

Так что правильно питайте свое тело, укрепляйте кости, и вы обнаружите, что «Бодифлекс» работает как тот розовый кролик в рекламе «Energizer».

Кар

Картина здоровья

9

.....



«Бодиф

За посл
сем от люд
ла прочит
мои фотог
знаменито

От всей
меня от п



«Бодифлекс» не только для женщин. Бедняк, богач, нищий
и вор, врач и юрист...

За последние пятнадцать лет я получила тысячи писем от людей, которым помог «Бодифлекс». Я бы хотела прочитать их вместе с вами. Вы найдете рядом и мои фотографии с некоторыми из моих пациентов — от знаменитостей до среднестатистических американцев.

«Дорогая госпожа Чайлдерс!

От всей души благодарю вас за то, что вы спасли меня от помешательства! «Бодифлекс» избавил ме-

Великолепная фигура за 15 минут в день

ня от стресса и 28 сантиметров всего за две недели!



...Индейский вождь. Главный томагавк шоу-бизнеса и талантливый, прекрасный человек. К тому же Уэйн Ньютон — поклонник «Бодифлекса».

...интересно
...своей
...ата от
...нервной
...В
...чувств
...менно то
...еще не
...для меня —
...стрессы и
...силы жит
...физическ

Я познакомилась с программой в самые худшие времена своей жизни. Я ухаживала за матерью, которая умирала от рака груди, воспитывала дочь и работала на нервной работе, требовавшей от меня 65—70 часов в неделю. Вынужденная делать все это одновременно я почувствовала, как у меня уходит почва из-под ног. И именно тогда в моей жизни появился «Бодифлекс». Я все еще не могу поверить, что эта программа сделала для меня — и всего за 15 минут в день! Все мои заботы, стрессы и тревоги начали исчезать, и я ощутила в себе силы жить. У меня больше энергии, и я в хорошей физической форме.



«Бодифлекс» — лучшее лекарство. Как хорошо, что эта привлекательная медсестра, Р. Джун Янг, начала заниматься программой и провела реанимацию своего организма!

Великолепная фигура за 15 минут в день

Теперь "Бодифлекс" стал для меня образом жизни, и я бы хотела, чтобы все могли понять, как это прекрасно! Спасибо, Грир, за то, что вы поделились с людьми своей программой и сделали меня счастливым человеком.

Искренне Ваша,
Р. Джун Янг».



Свет мой зеркальце, скажи, кто стройнее всех на свете? Одна из них — консультант по средствам для ухода за кожей Кэролин Ванзлоу, которая на себе убедилась в пользе «Бодифлекса» и знает, что красота должна быть во всем.

«Дорогая Грир!

Я хотела бы поделиться с вами тем, как ваша программа "Бодифлекс" повлияла на мою жизнь.

Благодаря вашим усилиям и бескорыстию я смогла подчинить себе ту область жизни, которая многие годы была для меня источником разочарований. У меня никогда до сих пор не было уверенности в том, что я могу поддерживать фигуру такой, какой хочу. Каждый день я вставала и начинала беспокоиться, сколько и чего съесть, потом доводила себя до изнеможения в спортивном зале — а в результате обнаруживала, что мой размер не уменьшился, а увеличился.

С тех пор к
теперь, и лю
Я не только ч
жу. И теперь
ду упражнен
Грир, я ни
годарю Бога
ся с Вами и

Когда я б
запас энерги
медлился
повседневн
спать до д
палась. Я
прессии, а
бимые за
Никакой
дили в па
ла работа
месяц как
я снова о
будто дес
часов в де
щего. Я п
плекс "Бо
Спасибо з
нули мне

С тех пор как я начала делать "Бодифлекс", я стала тоньше, и люди считают меня стройной и подтянутой. Я не только чувствую себя лучше, но и лучше выгляжу. И теперь я избавилась от синдрома метания между упражнениями и диетой.

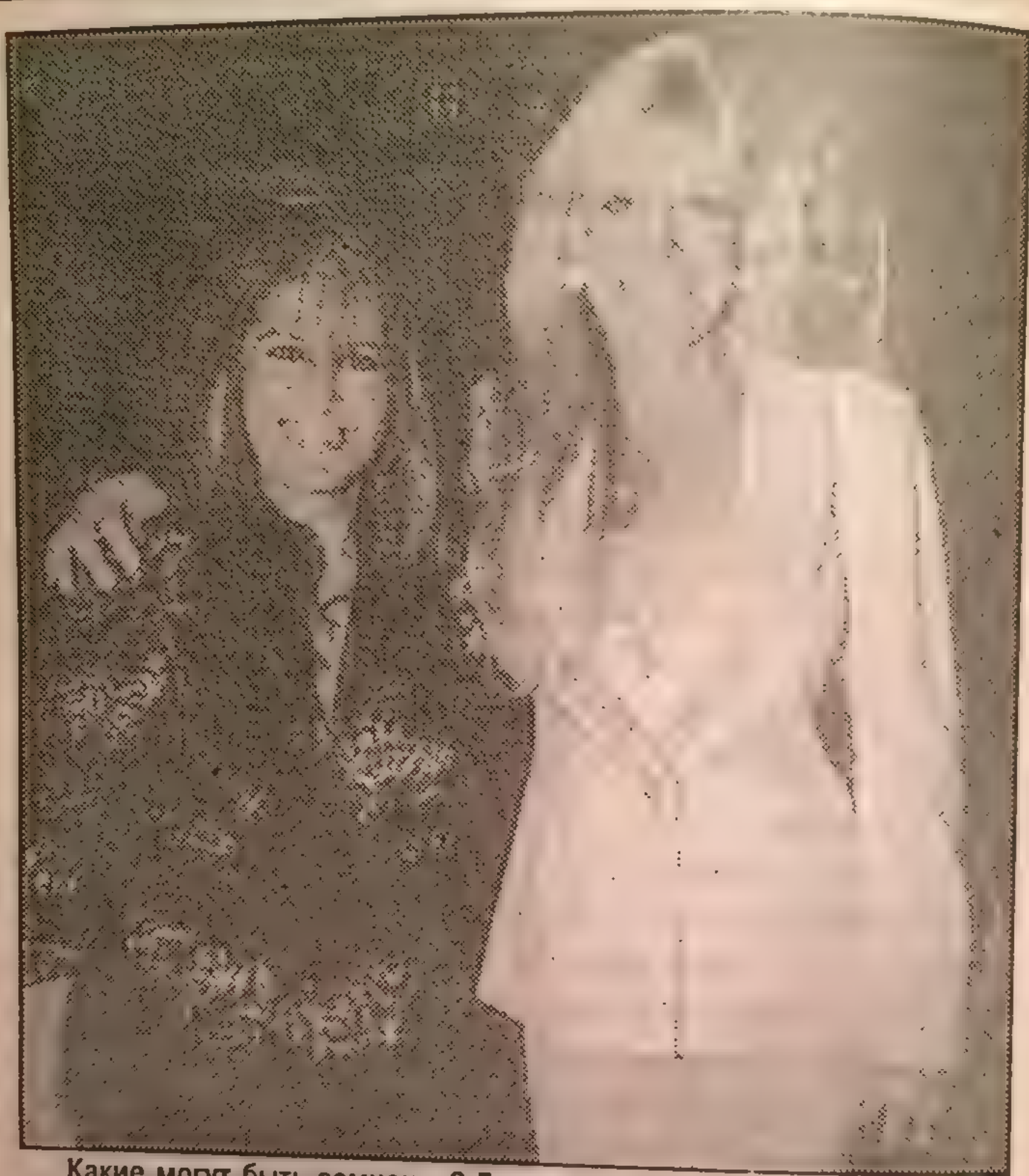
Грир, я никогда Вас не забуду, и я каждый день благодарю Бога за то, что мне выпала честь познакомиться с Вами и "Бодифлексом".

*Любящая Вас,
Кэролин Ванзлоу».*

«Дорогая Грир!

Когда я была ребенком, у меня был неисчерпаемый запас энергии. После пубертации мой метаболизм замедлился настолько, что мне не хватало сил даже на повседневную жизнь... После тридцати—сорока я стала спать до двенадцати часов в день и все равно не высыпалась. Я начала отчаиваться и была постоянно в депрессии, а поэтому хотела спать еще больше. Мои любимые занятия перестали приносить мне радость. Никакой энергии на что-то лишнее. Выходные проходили в пассивном отдыхе, просто чтобы потом я могла работать в течение недели. Теперь, после того как я месяц каждый день активно занималась "Бодифлексом", я снова ощущаю в себе массу энергии. Мне снова как будто десять лет. Мне нужно не больше шести-семи часов в день для сна — *глубокого и восстанавливающего*. Я просыпаюсь полная энергии, выполняю комплекс "Бодифлекса" и с радостью начинаю рабочий день. Спасибо за то, что Вы разработали "Бодифлекс" и вернули мне мою жизнь.

Линда М. Оман Кларк».



Какие могут быть сомнения? Грир и Бобби — подруги навечно без всяких задних мыслей (все, что осталось сзади, теперь гораздо меньше и рельефнее).

«Дорогая Грир!

Я ненавижу, просто ненавижу пыхтеть и обливаться потом, поэтому я всегда терпеть не могла занятия спортом, за исключением плавания. За два года у меня собралось уже четыре тренажера, на которых я безрезультатно упражнялась по 20 минут в день. Моя выносливость и сила увеличились, но вес и размеры

остались теми же. Вы думаете, мне не надоело? Ошибаетесь! Я перестала заниматься еще в сентябре.

Потом я увидела "Бодифлекс" и заказала программу по каталогу, думая, что это еще одна пустая реклама... Получив заказ, я даже оставила упаковку, уверенная, что верну кассеты, если метод не поможет. Ведь все *выглядело* слишком просто! *Звучало* так просто! Никакого пыхтения и потения! Что же это за спорт? На прошлой неделе я коробку сожгла. Я ничего отсылать назад не собираюсь! И вот почему:

	Начальные значения	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Верхний пресс	36*	35	35	34
Талия	36	36	35	33 $\frac{1}{2}$
Нижний пресс	45	42	42	40
Бедра	47	47	45	43
Ноги	28	27	25	24

Теперь я уже четвертую неделю занимаюсь "Бодифлексом" и сбросила 17,5 дюйма (43 сантиметра)! Между прочим, мой рост — 5 футов 2 дюйма (157 сантиметров), а вес — 163 фунта (73 килограмма). Мне пятьдесят лет, у меня две дочки — 19 и 13 лет. Я учитель-заместитель по всем предметам. В конце апреля я поеду на тридцатую встречу выпускников колледжа. Интересно, сколько дюймов я сброшу к этому времени?

С нетерпением жду Вашего следующего появления на телевидении.

Искренне Ваша,
Джоан Сагг».

* Измерения приведены в дюймах (1 дюйм = 2,5 см).

«Дорогая Грир!

Я хочу сказать Вам большущее спасибо за эти прекрасные пленки. В 1984 году мне полностью заменили обе коленные чашечки. В 1993 году я сломала правую щиколотку и повредила протез в правом колене, так что его пришлось заменять. С 1984 года я не могла стоять на коленях. После того как я начала использовать ваши пленки, я уже могу это сделать. Сначала я подкладывала подушку, но теперь мне этого не нужно. Эти упражнения дали мне столько подвижности и энергии. Что же касается сброшенных сантиметров, они тоже есть, но главное для меня — то, как эта программа повлияла на мою подвижность. Никакая терапия не помогла мне так хорошо, как эти пленки. Спасибо, спасибо, спасибо!

Хэлен Т.».



Мы с друзьями делаем «Льва». И слышен рык...

«Дорогая Грир!

Я просто не могу не написать и не рассказать Вам о том, как мне нравится система «Бодифлекс».

Мне 33, я замужем, у меня двое детей: мальчики 12 и 8 лет.

Я прилагаю к письму сведения о том, сколько я сбросила — пока. Я была поражена, когда за первую неделю избавилась от 15,25 дюймов (38 сантиметров). Но за четыре недели я потеряла 38,5 дюймов (96 сантиметров) и от тесного 54-го перешла к свободному 52-му размеру!

У меня никогда не было столько энергии. Я встаю каждое утро в половине шестого—шесть (раньше я выползала из постели не раньше четверти восьмого).

Я просто хотела поблагодарить Вас за то, что Вы изменили мою жизнь. Да благословит Вас Бог!

*Искренне Ваша,
Мелани Келли».*

«Дорогая госпожа Чайлдерс!

Я хочу только, чтобы Вы знали, что Вы изменили мою жизнь!

Всю жизнь я страдала от полноты и пробовала все, что могло бы мне помочь, и вот наконец я нашла то, что, похоже, дает результат — ваши пленки!

Я купила их в конце января и до этого времени (апреля) сбросила 27 фунтов (12 килограммов)! Я следила в то же время и за своим питанием. Я должна сказать Вам, что Ваша программа — первая из тех, с которыми я смогла жить. У меня в подвале масса всевозможного спортивного оборудования, которое мне смертельно надоело, но “Бодифлекс” настолько непродолжителен и прост, что я с нетерпением жду каждого занятия. Вы — просто божий дар.

Сначала я сбрасывала немного, решила, что я настолько полна, что мне просто придется немного больше поработать. Постепенно результаты начали повышаться, и я чувствую себя великолепно! Мне еще

Великолепная фигура за 15 минут в день

многого нужно добиться, но с "Бодифлексом", я уверена, я достигну цели.

...Как бы то ни было, спасибо Вам снова за самый лучший спортивный видеокурс, который я когда-либо видела. Я советую приобрести его всем своим друзьям. Нам больше сорока, а людям в таком возрасте трудно найти какую-то реальную систему упражнений. Вы помогли многим людям, и пусть Бог благословит Вас и Вашу семью. С "Бодифлексом", я думаю, моя мечта о достижении нормальных размеров сбудется.

*Я очень ценю Вас и люблю,
Линда Бриджес».*

«Дорогая Грир!

Я хотела написать, чтобы выразить свое восхищение "Бодифлексом". Да, ему нет подобных.

Когда я впервые проиграла учебную пленку, глубокое дыхание меня просто шокировало. Но теперь я сама занимаюсь этим даже на работе, когда поднимаюсь одна в лифте, еду на работу или с нее в машине. Это заряжает меня энергией в течение дня.

Даже моя шестнадцатилетняя дочка Карисса пользуется пленками "Бодифлекса".

Я очень благодарна за то, что Вы поделились своей системой со мной...

*С уважением,
Кристина Дж. Уилсон».*

«Дорогая Грир!

Я уже давно собираюсь сесть и написать Вам (даже проделываю это мысленно), но все никак не получалось. И вот я пишу Вам. Наконец-то! Сначала хочу сказать Вам: спасибо, спасибо, спасибо за то, что Вы

...эти дв
...по теле
...как ритуа
...моя семья
...начала заня
...отлично
...Мне 67 лет. Р
...в том чис
...беремен
...присуще
...НОЯ ГЕРОИН
...НОМ ДЕЛЕ. I
...МЕНЯ...

В прошлый
...ШЕ КОТОРО



Энге
...Это все

составили эти два видеокурса и представили на сети покупок по телевизору. Я честно делаю всё каждый день, как ритуал, и отмечаю прекрасные результаты (как моя семья и друзья). Мне только очень жаль, что до начала занятий я не делала измерений, но моя одежда — отличное доказательство!

Мне 67 лет. К сожалению, я перенесла много операций, в том числе разрез брюшной полости. Вместе с двумя беременностями это лишило мой живот упругости, присущей животам большинства людей. А Вы — МОЯ ГЕРОИНЯ, МОЯ СИЛА, И ВЫ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ. ВЫ И ВАША ЖИЗНЬ ВДОХНОВИЛИ МЕНЯ...

В прошлый вторник я получила комплимент, ЛУЧШЕ КОТОРОГО БЫТЬ НЕ МОЖЕТ. Грир, преподава-



Энгельберт Хампердинк — мой самый роскошный клиент. Это всемирная суперзнаменитость и к тому же прекрасный парень.

Великолепная фигура за 15 минут в день

тель в нашем физическом центре для пожилых попросил меня продемонстрировать всей группе, чем я занимаюсь!

Вы стали для меня мотивацией, которая превзошла мои САМЫЕ СМЕЛЫЕ надежды. Вы — **ВДОХНОВЕНИЕ!**

*Спасибо Вам, и да благословит Вас Бог.
Мериди Грей».*



Дэнни Гэнс — человек с миллионом лиц и прекрасным телом. Он получил приз лучшего развлекательного артиста года Лас-Вегаса. Это единственный из моих учеников с талией тоньше, чем моя собственная!

«Доро
страдаю от ви
хроническ
акция толь
виру
программа
признат
не потеря
чение месяца.



Скип Бор
М
Слава
до невер

«Дорогая госпожа Чайлдере!

Я страдаю от вируса Эпштейна—Барра, который вызывает хроническую усталость. Обычные физические упражнения только усиливают чувство усталости, а от напряжения вирус активизируется. Мне сказали, что ваша программа помогала другим и может помочь мне. Должна признаться, что я сомневалась, но решила, что ничего не потеряю, если попробую позаниматься в течение месяца.



Скип Боргезе — просто принц! Это внук итальянской принцессы Марчеллы Боргезе и тоже пациент «Бодифлекса».

Слава Богу, ваша программа подняла мою энергию до невероятных высот. Теперь я последние шесть ме-

Великолепная фигура за 15 минут в день

сяцев могу спокойно работать и не заваливаться дома сразу же в постель на двенадцать часов, а потом просыпаться еще более уставшей, чем тогда, когда я ложилась. Кроме того, за последние три месяца у меня был очень сильный стресс, но я смогла продолжать работу и вести хозяйство.

Я живу с вирусом Эпштейна—Барра уже более десяти лет и знаю, как он влияет на организм, как я реагировала на физические упражнения и стрессы в прошлом. Теперь у меня больше энергии, чем когда-либо было за все эти годы, и я знаю, что причина этому — ваша программа “Бодифлекс”. Я рекомендую и буду рекомендовать ее всем своим знакомым.

Снова спасибо Вам за все, что сделали для меня Ваши пленки.

Искренне Ваша,

Ронда Аллен.

P.S. Я еще и сбросила 8,5 дюймов (21 сантиметр).
Как все удачно!»

Стан

Станьте стройнее

10

.....

Я
...
...
...
...
...

Пусть же.ла

Для того чтоб
... приорите
... помогут вам
... ночную
... Рассмотр
... зернато, об
... агоды, но
... у вас том
... поможет поня
... мотивация, ч
(Конечно, у
... ные наклони
... рассматрива
... ным действ
... работать на

А тепер
смотрите
каждое ут

Я хочу, чтобы вы могли ощутить чувство гордости человека, который стал стройнее, который избавляется от этого уродливого и никому не нужного жира одним ударом, который моментально сменяет размеры одежды от большого к все меньшему.

Пусть желание появится и сохранится

Для того чтобы стать стройнее, нужно сделать это своим приоритетом. Звучит просто? Вот меры, которые помогут вам. Встаньте утром, пойдите в ванную, снимите ночную рубашку и посмотрите на себя в зеркало. Рассмотрите себя спереди, а потом возьмите второе зеркало, обернитесь и посмотрите на себя сзади — на ягодицы, ноги, дряблую кожу на спине. Это или вызовет у вас тошноту (к счастью, раковина близко), или поможет понять, что каждое утро вам нужна подобная мотивация, чтобы что-то делать со своей внешностью. (Конечно, у некоторых могут появиться и суицидальные наклонности.) Все это мне знакомо. Ежедневное рассматривание своего тела всегда было единственным действенным способом вызвать в себе желание работать над собой.

А теперь начните заниматься «Бодифлексом» и смотрите на себя в трюмо, в ванной, спереди и сзади, каждое утро. Через четыре-пять дней вы начнете го-

Великолепная фигура за 15 минут в день

ворить: а знаете, я не так уж плохо выгляжу. Мои бедра не такие дряблые, живот не такой отвисший, ягодицы не такие аморфные. Вы будете с каждым днем видеть новые результаты своими собственными глазами. И вы увидите их в первые семь дней. Что может лучше подтолкнуть к ежедневным пятнадцати минутам «Бодифлекса»?

Больше никаких отговорок

Внимательно анализируйте все отговорки, которые вы когда-либо использовали, утверждая, что у вас нет пятнадцати минут в день на то, чтобы дать своему организму здоровье и энергию. Скажите себе: хватит отговорок.

Я хочу, чтобы вы стали стройнее, не меньше, чем вы сами. И я собираюсь помочь вам получить желанный результат, даже вопреки вам самим. Попробуйте доказать мою неправоту. Можете приступить к занятиям, думая: «Что ж, я покажу ей, что ничего не получится. Вот только буду делать это каждый день». Честно говоря, милые мои, мне абсолютно все равно, каково ваше мнение. Потому что это единственный случай, когда не имеет значения, верите вы в метод, нравится он вам или наоборот. Программа работает, независимо от этого, потому что она имеет физическую основу.

Как я уже говорила много раз, всем нам надо с чего-то начинать. Мы не собираемся стать высококлассными гимнастками. Мы не хотим быть спортсменами с мировым именем. Нам просто нужно немного больше сил и энергии. Мы хотим хорошо выглядеть. Мы хотим быть в хорошей форме. Мы хотим подтя-

нуть свое тело и не носить на себе лишние двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят килограммов жира. Если вы раньше никогда не занимались спортом, особенно если вы в пожилом возрасте, в первый день, возможно, вы не выдержите пятнадцати минут. Знаете, что нужно делать? То, что вы можете. Если вы можете заниматься в первый день только пять минут — ничего страшного. Потому что на следующий день вы сможете потренироваться уже шесть минут. А два дня спустя время возрастет до десяти минут. И так до четырнадцати, а потом и пятнадцати. У всех нас свой начальный уровень. Только не нужно бояться начинать. Вот если вы не начнете ничего, тогда вам и нужно будет бояться!

Многие люди страдают от определенных ограничений по состоянию здоровья — они сидят в инвалидной коляске, лежат в постели, ходят на костылях. Они болеют артритом, фибромиалгией, болезнью вируса Эпштейна—Барра и т. д. и т. п. Если у вас тоже такие проблемы, пользуйтесь той же идеей: можно делать все, что вы можете. Некоторые люди хотят, чтобы все мы вышли на улицу и начали заниматься бегом — я же смотрю на них на экране телевизора и умираю от смеха. Все эти тренажеры и беговые дорожки, сложнейшая аппаратура, которая разве что кофе не заваривает, — просто анекдот. Многие из моих пациентов не могут даже поставить одну ногу перед другой, потому что у них очень болят колени, щиколотки или спина.

Как я уже сказала, прелесть моей программы в том, что вы можете приспособить ее к своему уровню, каким бы он ни был. Вы можете быть опытным спортсменом или оправляющимся от болезни пациентом. Если вы прикованы к постели, но хотите быть в луч-

шей форме и выглядеть лучше, до сих пор у вас едва ли была такая возможность. А сейчас вы можете делать маленькие шажки по направлению к той цели... Получите «добро» врача, а потом по чуть-чуть начинайте заниматься каждый день. Чуть-чуть — это лучше, чем ничего. А если вы можете сделать немного сегодня, на следующей неделе вы уже сможете сделать больше, потом — еще и еще больше, и у вас будет получаться все лучше и лучше. Повторяю: с чего-то надо начинать. А без начала вы никуда не уедете.

Многие люди, страдающие от различных ограничений, звонят мне и говорят: «Я не могу заниматься “Бодифлексом”, потому что у меня болит спина (колени и т. п.)». А я отвечаю им: «Будьте изобретательнее. Выполняйте упражнения на кровати. Если вы и этого не можете, ограничьтесь просто дыханием. Само дыхание уже принесет вам огромную пользу — от увеличения энергии до укрепления иммунитета. Когда вы окрепнете, возможно, вы сможете сделать следующий шаг и выполнить всего одно упражнение. А через пару недель — еще одно».

Общее хорошее самочувствие и чудесная талия

Есть один вопрос, который всем вам следует себе задать: если вы будете продолжать жить жизнью, которую вы ведете сейчас, без всяких изменений, как вы думаете, через месяц будете ли вы чувствовать себя и выглядеть лучше или хуже? Я думаю, вы уже знаете ответ на этот вопрос. Лучше вам точно не будет, но может быть хуже.

Если вы не х
если вы отк
ириаетесь де
того здоровье
лучше. Альтер
ими скачка
вать нетради
уже видят в
замену запад
жет закрыва
об организмо
ний и слиши
продолжать
Альтерна
«Бодифлекс
филактике.
ных заболе
ждать люд
анализиру
Я много
на самом
занимает
самочувс
лактичес
то опасн
над тем
оптима
чинать
изойде
того, к
В эт
прино
няет

Если вы не хотите делать «Бодифлекс» — ничего. Но если вы отказываетесь от этой программы, что вы собираетесь делать взамен? Я считаю, что, если речь идет о здоровье, чем больше профилактических мер, тем лучше. Альтернативная медицина развивается огромными скачками. Страховые компании начали учитывать нетрадиционные методы лечения. А 40% людей уже видят в нетрадиционной медицине возможную замену западной. Западная медицина больше не может закрывать глаза на холистический способ заботы об организме. Слишком много проведено исследований и слишком много получено доказательств, чтобы продолжать оспаривать его ценность.

Альтернативная медицина, частью которой я считаю «Бодифлекс», основана на холистическом подходе и профилактике. Западные врачи обучаются лечению отдельных заболеваний. Они не знают о том, что нужно побуждать людей к профилактическим мерам. И они не анализируют картину общего состояния человека.

Я много говорю о тонкой талии и упругих бедрах, но на самом деле моя главная цель — помочь тем, кто занимается «Бодифлексом», достичь общего хорошего самочувствия. Я хочу помочь вам принять все профилактические меры, а не ждать, пока вас поразит какое-то опасное заболевание, а потом ломать себе голову над тем, как заставить иммунную систему работать в оптимальном режиме. Зачем дожидаться такого? Начинать действовать нужно еще до того, как что-то произойдет. Пожарную сигнализацию в доме ставят до того, как он сгорает дотла.

В этой книге вы прочли о пользе, которую кислород приносит организму. Мы знаем, что кислород выполняет две важные функции: сжигает жир и произво-

дит энергию. Здорово было бы, если бы мы могли прийти в магазин и сказать: «Мне три бутылки энергии и две бутылки сжигающего жир эликсира»! «Бодифлекс» — как раз то, что нам нужно.

Многие годы вы мечтали о новой фигуре. Вы хотели стать энергичнее и улучшить свое здоровье. Постепенно, со временем, вы, вероятно, научились реальнее смотреть на вещи и мириться с тем, что у вас есть. Возможно, ваши представления о себе не соответствуют действительности, потому что вы не удовлетворены своей жизнью.

Чтобы избавиться от этих нежеланных представлений и выпустить на волю ваше истинное «я», предлагаю вам провести некоторое время наедине с собой. Помечтайте, как бы вы на самом деле хотели жить и кем быть, представьте себе в красках, как бы вы чувствовали себя, если бы смогли достичь желаемого. А теперь представьте, что вы делаете все по-новому. Вообразите, что вы играете в теннис. Вы танцуете. Ваше состояние укрепилось. Представьте, как вы добиваетесь во всем успеха. Питайте себя. Заботьтесь о себе, поддерживайте и подбадривайте себя так, как делаете это в отношении тех, кого любите.

Я обнаружила, что наибольшего успеха с «Бодифлексом» добиваются те, кто смог приспособиться к новым убеждениям, которые приходят вместе с занятиями. Дело в том, что тот, кто большего хочет, в большее верит и сознательно прилагает усилия к достижению новых целей, тот и вносит в свою жизнь больше перемен. Так что используйте весь потенциал «Бодифлекса». Измените свою физиологию, а этим и психологию. Измените свои представления о себе и убеждения в своей неспособности что-то сделать.

Прог
«Альтер
вью со
лекс”
лютно
дешев
своей
жатся
и оста
Кис
до». А
этим

Ит
безна
Стан
сом»

Прочитирую Бэртона Голдберга, автора бестселлера «Альтернативная медицина: путеводитель». В интервью со мной и моим соавтором он говорит: «“Бодифлекс” — это полный комплект для достижения абсолютного здоровья. Это одна из самых невероятно дешевых вещей, с помощью которой можно управлять своей собственной судьбой. Сведения, которые содержатся на этих страницах, помогут вам стать здоровее и остаться такими».

Кислород — это действительно «нелекарственное чудо». А «Бодифлекс» — это способ воспользоваться этим чудом.

Станьте стройнее на всю жизнь

Итак: не говорите «нет»! Одержите победу в этом безнадежном сражении с усталостью и болезнями. Станьте стройнее на всю жизнь вместе с «Бодифлексом». На всю свою жизнь.

О соавторе

Бобби Катц — бакалавр наук в области коммуникаций и театра. Окончила Темплский университет в штате Филадельфия и уже двадцать восемь лет работает журналистом. С 1986 года она берет интервью у известных людей и пишет статьи для нескольких американских изданий. Среди ее недавних работ статья о Розе Анне для журнала «First» и две статьи о развлечениях в Лас-Вегасе для специального издания «Variety». Она также выполняет обязанности редактора раздела развлечений в нескольких журналах Атлантик-Сити и Лас-Вегаса, а последние три года освещает индустрию развлечений в Лас-Вегасе для раздела «Воскресный календарь» «Los Angeles Times». Она опубликовала беседы с сотнями знаменитостей театра, кино и телевидения в печати, по радио (Бобби Катц имеет собственное радиошоу) и телевидению.

Бобби Катц также последние два с половиной года занимается программой «Бодифлекс». За девяносто дней использования этого метода физических упражнений ей удалось с размера 48—50 перейти к размеру одежды 38—40, которую она и носит в настоящее время. Она написала ряд статей о Грир Чайлдерс и является одним из главных защитников программы «Бодифлекс», предоставляя из первых рук свидетельство о том, как прекрасно работает этот метод и как он изменил ее жизнь.

Содержание

<i>Введение</i>	5
Глава 1. Среднестатистические американки не покупают лимузинов	13
Глава 2. Долой это ужасное слово!	31
Глава 3. Стройная фигура и кислород	45
Глава 4. Техника «Бодифлекса»	71
Глава 5. Дышать или не дышать?	87
Глава 6. Комплекс упражнений «Бодифлекса» ..	101
Глава 7. Дыхание — сила	145
Глава 8. Все, что кроме «Бодифлекса»	159
Глава 9. Картина здоровья	181
Глава 10. Станьте стройнее	197
<i>О соавторе</i>	206

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:
г. Минск, тел. (017) 222-57-26;
e-mail: poruri@mail.ru; <http://go.to/poruri>;
г. Киев, пр. Красных Казаков, 6,
«Книжный Дом «Орфей»», тел. (044) 418-84-73;
г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (3832) 36-10-28;
книга—почтой: 630117, а/я 560; Интернет-магазин:
www.top-kniga.ru; e-mail: office@top-kniga.ru

Научно-популярное издание

Серия «Здоровье в любом возрасте»

ЧАЙЛДЕРС Грир

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ФИГУРА ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ

5-е издание

Перевод с английского — *Е. А. Мартанкевич*

Художник обложки *М. В. Драко*

Компьютерная вёрстка оригинала-макета — *А. Г. Латушкина*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 24.03.2002.

Формат 84×108/32. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Усл. печ. л. 10,92. Уч.-изд. л. 8,61.

Доп. тираж 20000 экз. Заказ № 4331.

Гигиеническое заключение № 77.99.2.953. II. 16640.12.00 от 15.12.2000 г.

ООО «Попурри». Лицензия ЛВ № 117 от 12.01.01.

Республика Беларусь, 220065, г. Минск, ул. Аэродромная, 4а, 6.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.2002.

РБ, 220013, г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие

«Полиграфический комбинат имени Я. Коласа».

Республика Беларусь, 220600, г. Минск, ул. Красная, 23.

18-84-73:

36-10-28:

Магазин:

а.г.д

В ДЕНЬ

4

2002

с ФПФ

от 15.12.2000 г

01.

мная, 4а, 6.

от 27.08.2002.

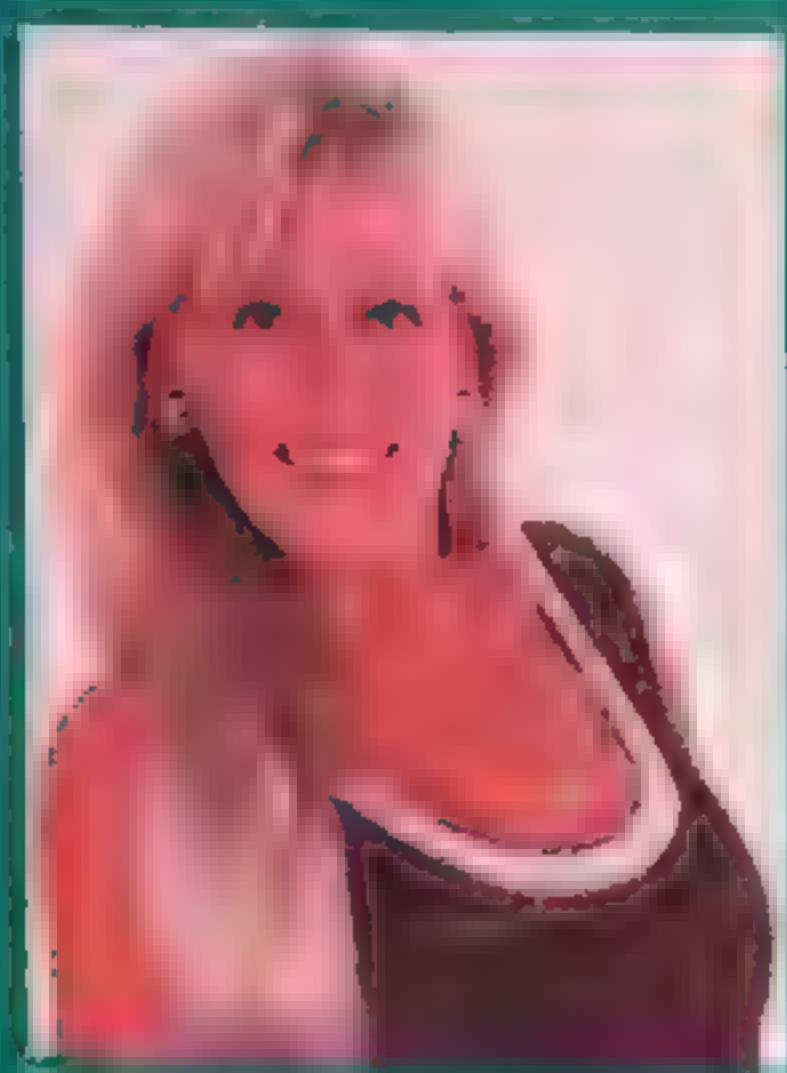
от 4, к. 42.

ская, 23.

Наконец появилась программа для всех, кто хочет вернуть себе прежнюю фигуру и стать энергичнее, но не располагает временем или финансами для длительных занятий спортом, членства в дорогих спортивных клубах, специальным оборудованием или одеждой. Если у вас есть сантиметровая лента и пятнадцать минут в день, вы готовы к программе «Бодифлекс»!

В книге вы найдете:

- Простые, хорошо иллюстрированные упражнения
- Научное объяснение программы «Бодифлекс» и ее основные правила
- Подробные советы о том, как освоить программу
- Полный комплекс упражнений программы «Бодифлекс»
- Особые комплексы для работы над «проблемными зонами» — животом, бедрами и верхней частью тела
- Сведения о том, как дополнить «Бодифлекс» правильным питанием и силовыми упражнениями



Грир Найлдерс, мать троих детей, разработала программу «Бодифлекс» и перешла с 56-го размера на 44-й. Последние пятнадцать лет она совершенствует и преподает методы

«Бодифлекс» в группах, клубах и в больницах. Она сделала более трех тысяч копий видеозаписей программы.



Продать
Судить
Судить

РЕЛИЗКОПИЯ ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ!

СТОРОНЫ.

спиряется и дыхание становится бо-
м. Вначале вы сможете удерживать
растягивания всего несколько се-
остепенно это время увеличится.
чевые и тазобедренные суставы у
и трудно выполнить сразу основ-
т упражнения, попробуйте сперва
легченные растягивания.



ступню
верните
вую —
чтобы
находилась
имой со
ой стопы.
ложения
прягая
ите голову
смотрите на
альцы

4 На выдохе
опускайтесь вниз,
сгибая левую ногу,
пока бедро не будет
параллельно полу и не
образует с голенью
прямой угол. Правая
нога прямая, крепко
упирается в пол. Если
упражнение
выполняется правильно,
вы почувствуете, как
растягиваются мышцы
внутренней поверхности
бедер. Продолжайте
энергично растягивать
мышцы рук и ног в
течение 30 с, затем на
вдохе вернитесь в
исходное положение.
Повторите в правую
сторону.

Энергично
вытяните руку
назад

Вытягивайте
позвоночник вверх

Колено на одной
прямой с пяткой

Приседайте как
можно ниже,
чтобы почувствовать,
как растягивается
внутренняя
поверхность бедер

Следите, чтобы
голень была
перпендикулярна
полу

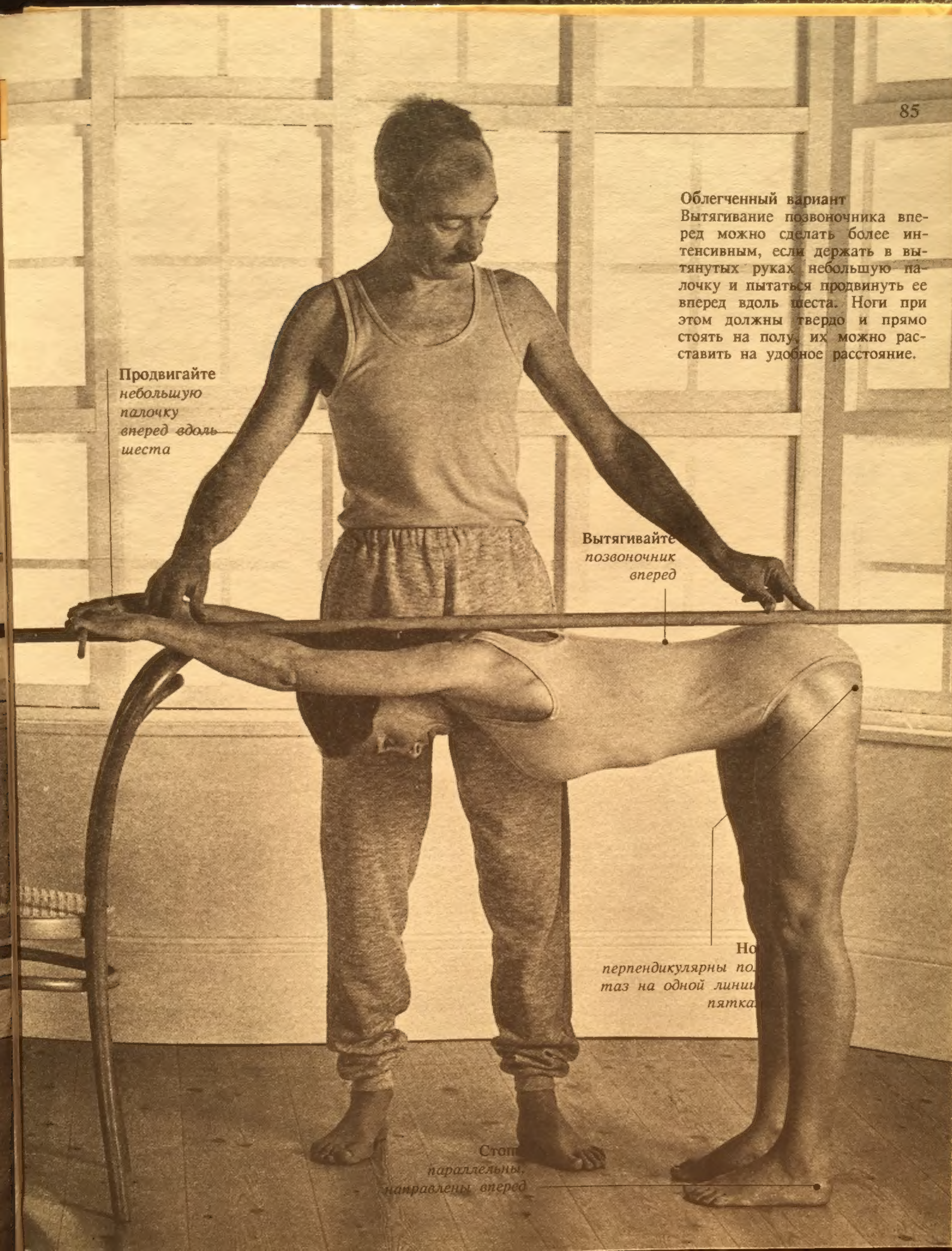
Облегченный вариант
Вытягивание позвоночника вперед можно сделать более интенсивным, если держать в вытянутых руках небольшую палочку и пытаться продвинуть ее вперед вдоль шеста. Ноги при этом должны твердо и прямо стоять на полу, их можно расставить на удобное расстояние.

Продвигайте
небольшую
палочку
вперед вдоль
шеста

Вытягивайте
позвоночник
вперед

Ноги
перпендикулярны полу,
таз на одной линии
пятки

Стопы
параллельны,
направлены вперед



Не наклоняйте таз
вперед, следите,
чтобы он был
на одной линии
со стопами

Не прогибайте
спину

Вытягивайте шею,
не напрягая
мышц

Подтяните коленные
чашечки,
напрягите мышцы
ног, ноги
не сгибайте

Перенесите вес
тела на стопы,
упирайтесь ими
в пол

Положите руки
на пол на
ширине плеч

